

SENIOREN- 60+ MAGAZIN

AUSGABE NOVEMBER 2011



WOCHENBLATT

- Handwerk engagiert sich für Senioren
- Fitness: aktiv bleiben – gesund bleiben
- Mammographie-Screening zeigt Wirkung
- Das Erbe früh regeln



DENZ

DACH

GmbH

- Dachsanierung
- Dachdämmung
- Dachfenster
- Balkonsanierung
- und vieles mehr

Freibühstraße 19
78224 Singen (Hohentwiel)

Telefon 0 77 31 / 6 22 28
Telefax 0 77 31 / 6 70 25



Zweckverband Pflegeheime
Schloss Blumenfeld
Körperschaft des öffentlichen Rechts

*Ankommen, wohlfühlen,
gepflegt werden,
Daheim sein!*

- TAGESPFLEGE
- KURZZEITPFLEGE
- STATIONÄRE PFLEGE

Schloßstraße 10
78250 Tengen/Blumenfeld

Tel. 07736/9230-0
Fax 07736/7048

info@pflegeheime-blumenfeld.de
www.pflegeheime-blumenfeld.de



50 Jahre

- zuverlässig
- qualitätsbewusst
- kompetent
- wirtschaftlich



Bau-Qualität nach Maß

- Erdarbeiten
- Kanalisationsarbeiten
- Stahlbetonarbeiten
- Maurerarbeiten
- Renovation
- Hochbau
- Neubau, Umbau
- Fertigg Keller
- Ingenieurbau
- Baustoffe



Baugeschäft

Die richtige Adresse
fürs Bauen



Arnold Zimmermann

Hinter Zinnen 18 Tel. 07738/291
78256 Steißlingen Fax 07738/1684

Email: az@bauunternehmen-zimmermann.de
Homepage: www.bauunternehmen-zimmermann.de



Editorial

FLAGGE ZEIGEN

Der kürzlich in der Stadthalle Singen durchgeführte Landesseniorentag zeigte deutlich, wie groß das Engagement der älteren Generation auch in unserer Region ist, denn viele Helfer machten diese Großveranstaltung zum großen Erfolg.

Und die Senioren sind inzwischen in vielen Gemeinden politisch aktiv geworden. So gibt es Seniorenräte inzwischen in Singen, Radolfzell, Stockach, Rielasingen-Worblingen, Hilzingen und bald noch in mehr Gemeinden.

Die Senioren gestalten dabei die Zukunft der Gemeinden mit und machen auf Dinge aufmerksam, die immer wieder gerne übersehen werden. Und dass die Generation »60+« noch lange nicht zum alten Eisen gehört, macht auch das neue Angebot des Bundesfreiwilligendienstes deutlich, bei dem gerade auch die ältere Generation mit ihrer Erfahrung umworben wird. Sie werden gebraucht für die Gesellschaft.

Initiativen der Kreishandwerkerschaft im Kreis Konstanz zum Thema 60+, das neue Qualitätssiegel für generationengerechtes Einkaufen des Handelsverbands zeigen auf, dass den Belangen der Senioren immer mehr Rechnung getragen wird.

Die aktuelle Ausgabe des Seniorenmagazins aus dem Hause WOCHENBLATT will dabei eine ganze Menge Tipps geben, zur eigenen Gesundheit, wie

auch Möglichkeiten aufzeigen, sich zu engagieren. Denn in vielen Bereichen ist vor Ort die Erfahrung der Senioren durchaus gefragt und gewünscht. Beim Lesen und Entdecken wünschen wir unseren Lesern viele Anstöße und viele Entdeckungen.

Oliver Fiedler, Redaktionsleitung

INHALT

Handwerk engagiert sich für Senioren	S. 4/5
Endlich Zeit zum Englisch lernen	S. 7
Mammographie-Screening zeigt Wirkung	S. 8/9
Landkreis sucht ehrenamtliche Begleiter	S. 11
Stützpunkte zum Thema	
Pflege im Landkreis	S. 12
Senioren in der Welt der Computer	S. 13
Sport hält auch den Kopf jung	S. 15
Tipps aus der Kräuterapotheke	S. 17
Gesunde Ernährung für Senioren	S. 19
Auszeichnungen für generationengerechtes Einkaufen	S. 21
Wer gut hört, bleibt auch dabei	S. 23
Das E-Bike ermöglicht lange Mobilität	S. 24
Angebote beim Freiwilligendienst	S. 25
Die Welt ganz neu auf Reisen entdecken	S. 27
Frühzeitig das Erbe regeln	S. 29
Wichtige Adressen für Senioren aus der Region	S. 31



Die Handwerker der Kreishandwerkerschaft haben sich in speziellen Fortbildungen auf den guten Umgang mit Senioren eingestellt. swb-Bild: Hotz

Das Handwerk hat sich eingestellt

AKTION 60+ FINDET IMMER MEHR ANBIETER

Es ist nicht von der Hand zu weisen: In Singen leben zum Beispiel inzwischen rund 25 Prozent Menschen, die das 60. Lebensjahr überschritten haben. Und damit sind die Senioren längstste keine Randgruppe mehr sondern auch ein potenter Kundenkreis.

Für die Generation »sechzig plus« hat die Kreishandwerkerschaft unter der Federführung von Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler ein besonderes Konzept entwickelt, um damit auch dem Bedarf an Betreuung und Rücksicht gerecht zu werden. Inzwischen haben sich über 100 Handwerksbetriebe aus dem Kreis der Initiative ange-

schlossen. Die Betriebe erkennt man an einem speziellen Logo. Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler, sieht einen großen Bedarf zu diesem Thema und das war auch Auslöser der Idee, die sich die Kreishandwerkerschaft übrigens in Tübingen abgeschaut hat: »Nicht nur Senioren, sondern auch deren Angehörige oder die so genannte »Best Ager«-Generation machen sich Gedanken über geeignete Wohnformen und wünschen sich für diese und weitere anfallende Handwerksleistungen einen vertrauensvollen, zuverlässigen Service, der sich mit ihren besonderen Bedürfnissen bestens auskennt und auf sie eingeht.«

Deshalb geht es in den von ihm, speziellen Fachleuten und von den Kreissenoren betreuten Schulungen unter anderem auch um das Verständnis und richtige Eingehen auf eventuelle körperliche und geistige Einschränkungen, aber natürlich auch das Wissen um spezielle Förderprogramme bei nötigen Umbaumaßnahmen für barrierefreie Umbauten und vieles mehr.

Die Fachbetriebe unterzeichnen einen Ehrenkodex, der auch die Fort- und Weiterbildung ihrer Mitarbeiter zu dieser Thematik beinhaltet und sie lassen sich durch ihre Kunden bewerten.

»Mit der Auswertung dieser Fragebögen durch den Kreissenorenrat und unserer engen Kooperation bei Kritikpunkten oder Anregungen wollen wir eine dauerhaft hohe Qualität und Transparenz unserer Leistungen sichern«, so Kenzler.

Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler: »Das Wesen, dass sich ein Handwerksbetrieb auf die Senioren einstellt, ist tatsächlich nicht neu. Gerade im Ausbauhandwerk, zum Beispiel bei Schreinerern, Malern, Fensterbauern, Heizungs- und Sanitärinstallateuren, Zimmerern sind ältere Mitbürger ein sehr großer Teil der Kundschaft. Die Handwerker wissen in der Regel ja auch, dass hier die Wohnung im besonderen Sinne den Mittelpunkt des Lebens darstellt, weil sie sich dort auch mehr aufhalten als jüngere Menschen.

Die Handwerker wissen natürlich auch, dass man sich auf die etwas älteren Kunden einfach einstellen sollte und dass man sich einfach auch aus Respekt etwas anders zu benehmen hat. Bei der äl-



Senioren sind gerne gesehene Kunden im Handwerk, aber sie erwarten auch gute Manieren, Pünktlichkeit und Sauberkeit. Die im Landkreis unter dem Gütesiegel »60+« zusammengeschlossenen Handwerker, werden auf den Umgang mit älteren Menschen regelmäßig geschult.
swb-Bild: Hotz

teren Generation gelten Grundtugenden wie Pünktlichkeit, Sauberkeit, Höflichkeit und Gründlichkeit und die Erwartung ist ja gerechtfertigt, dass man entsprechend behandelt werden möchte, wenn man als Verbraucher Geld in die Hand nimmt und etwas investiert. Darauf haben sich etliche Betriebe schon länger eingestellt.

Es geht natürlich auch darum, wie die Wohnung nach der Arbeit aussieht, ob zum Beispiel der Staub entfernt wurde, der sich bei der Arbeit oft nicht vermeiden lässt. Oder ob man als Handwerker auch sensibel genug ist, zum Beispiel auf ein Mittagsschläfchen Rücksicht zu nehmen.«

ELEKTRO KNECHT

vorm. Elektro Härtner
ELEKTRO-INSTALLATION
KUNDENDIENST



Leistungen:

Moderne Elektrotechnik hat viele Facetten. Wir bieten Ihnen das ganze Spektrum moderner, zeitgemäßer Elektrotechnik.

- Elektrotechnik
- Licht
- Telefonanlagen
- Hausgeräte
- Überspannungsschutz
- Netzwerktechnik
- Kundendienst
- Sanierungen



Elektro Knecht

Inhaber: Gerhard Knecht
Widerholdstraße 8
78224 Singen

Fon: 07731/41910
Fax: 07731/41734

e-mail: elektro-knecht@t-online.de
Internet: www.elektro-knecht.de

Komm und hör!



DAS OHR

Hörgeräte & mehr

Inhaber: Horst Böttcher



Konstanz Stockach
Allensbach Tuttlingen
Radolfzell

Info-Telefon 07531/17523
www.das-ohr-hoergeraete.de

Mitglied im Qualitätsverband *pro akustik*



Endlich Zeit für Englisch

LEICHTES SPRACHENLERNEN
FÜR SENIOREN

Sprachkurse helfen dabei, sich geistig rege zu halten. Denn auch im Alter kann man noch eine ganze Menge lernen. swb-Bild: pr

Immer am Mittwoch geht Oma ins Englisch. Klar macht sie auch Hausaufgaben und lernt Vokabeln, aber ansonsten unterscheidet sich ihre Englischstunde doch sehr vom Englischunterricht ihrer Enkel. Statt im Klassenzimmer findet ihr Englischunterricht in gemütlicher Runde mit anderen netten Senioren statt. Gemeinsam ist allen Teilnehmern, sie müssen nicht Englisch lernen, sondern sie wollen. Vielleicht um sich auf Reisen endlich mit mehr als mit Händen und Füßen verständigen zu können, weil sie Kinder und Enkel im Ausland haben oder um die englischen Ausdrücke, die uns tagtäglich im Alltag begegnen, verstehen zu können. Den Geist noch ein bisschen zu fordern und neue Kontakte über ein gemeinsames sehr kommunikatives Hobby zu knüpfen, gibt oft ebenfalls den Anstoß, sich für einen Seniorensprachkurs anzumelden. Seniorensprachkurse sollen vor allem Spaß machen. Spezielle Anfängerkurse richten sich an Teilnehmer, die noch über keinerlei englische Sprachkenntnisse verfügen. Einfach und verständlich werden Grundzüge der englischen Sprache (auf Deutsch) erklärt und kleine Rollenspiele geübt. Eine kleine schon bald vertraute Gruppe lässt schnell die Hemmschwelle fallen und

so wird die Englischstunde bald zu einem »Highlight« der Woche. Wer schon über Vorkenntnisse verfügt und diese gerne erweitern und üben möchte, ist in einem Learn & Talk Kurs richtig. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und Festigung der Grammatik spielt vor allem das Sprechen und Verstehen eine große Rolle, das im Small Talk oder in Rollenspielen ausgiebig geübt werden kann. Konversationskreise für Senioren können flexibel besucht werden und bieten buntgemischte Aktivitäten für Englischfans. Auch für Liebhaber der französischen Sprache gibt es entsprechende Angebote. Neben Kleingruppenkurse ist auch Einzelunterricht möglich.

INFORMATION

Neue Anfängerkurse Englisch ab:

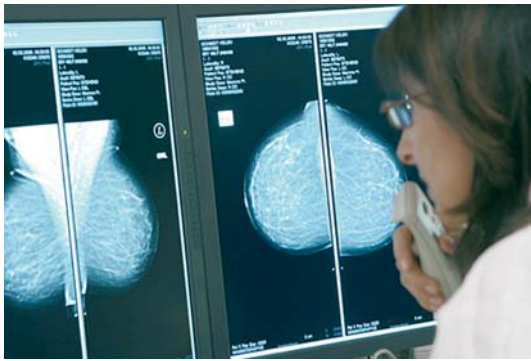
Freitag, 13.01. / Mittwoch, 07.03. / Dienstag, 12.06. / Freitag, 14.09.

Anfängerkurse Französisch ab:

Dienstag, 10.01., weitere Kurse auf Anfrage
Learn + Talk und Konversation flexibler
Zustieg

Kontakt und Anmeldung:

Sabine Engel, Tel. 07731/44779



Auch in Singen gibt es einen Standort für das Mammographie-Screening.

Mammographie-Screening zeigt Wirkung

500 TUMORE IN DER REGION BEREITS FRÜHZEITIG ENTDECKT

Mit der Bilanz zum Brustkrebsmonat Oktober 2012 wurde der Nutzen des Mammographie-Screenings erneut belegt. Eine aktuelle Studie der Universität Uppsala in Schweden hat bestätigt, dass sich die Brustkrebssterberate durch das Screening um etwa 30 Prozent senken lässt.

Die Langzeitstudie, an der insgesamt 133.000 Frauen teilnahmen, umfasste dabei einen Zeitraum von 29 Jahren. Eine weitere Studie aus Holland, die in diesem Jahr im renommierten British Journal of Cancer veröffentlicht wurde, kann sogar nachweisen, dass die Brustkrebssterblichkeit von Screeningteilnehmerinnen im Zeitraum von 1992 bis 2008 um 65 Prozentpunkte gesenkt werden konnte (gegenüber 28 Prozent in der Periode von 1975 bis 1991). Die Ursachen für diese Erfolgsquote liegen unter anderem bei verbesserten Therapiemöglichkeiten, dem Fortschritt in der Mammographie-technik sowie der zunehmenden Erfahrung der Befunde im Screening bezüglich der Früherkennung. In Deutschland gibt es inzwischen flächendeckend das Angebot zur Teilnahme am Mammographie-Screening in eigens dafür geschaffenen

zertifizierten Mammographie-Einheiten. Von den ausländischen Erfahrungen konnten die Verantwortlichen beim Aufbau des Screenings deutlich profitieren und so bietet das Programm einen hohen Qualitätsstandard, der seinesgleichen sucht. In keiner anderen radiologischen Untersuchungsdisziplin werden derartig hohe Forderungen an die Qualität gestellt wie im Mammographie-Screening. Die Screening-Einheiten werden regelmäßig von einem Referenzzentrum kontrolliert und müssen sich alle 18 Monate rezertifizieren lassen. Die Geräte werden arbeitstäglich überprüft, die Assistentinnen sind besonders geschult und die Strahlenexposition ist unter den besonderen qualitativen Bedingungen des Screening-Programms vertretbar niedrig.

Mehr als 500 Tumore haben die programmverantwortlichen Ärzte, Dr. Klaus Kunz und Dr. Sabine Auer aus Tuttlingen, bei Frauen von 50 bis 69 Jahren, die am Mammographie-Screening in Südwürttemberg bereits teilgenommen haben, diagnostiziert. Über 80 Prozent waren in einem so frühen Stadium, dass sie nur durch eine Mammo-

graphie entdeckt werden konnten, weil sie nicht tastbar waren und auch sonst keine Beschwerden verursachten. Gerade diese Frühstadien sind besonders gut heilbar, in der Regel auch mit brusterhaltenden Operationen und schonenden Therapien. Das Mammographie-Screening hat sich in der Region gut etabliert. Allein im Jahr 2010 sind in den zertifizierten Mammographie-Einheiten in Tuttlingen, Sigmaringen, Singen, Konstanz, Rottweil und Villingen 23.203 Frauen ihrer Einladung zum Screening gefolgt.

Ein bisschen mussten sich die Frauen auch an diese neue Art der Untersuchung ohne Arztkontakt und mit schriftlicher Einladung und Befundbrief gewöhnen. Das weiß auch Frau Dr. Auer, die jedoch davon überzeugt ist, dass die Bedenken der Frauen durch die hohe Qualität des Programms ausgeräumt werden können. Die Screeningärzte hoffen, auch die 30 bis 40 Prozent der Frauen, die der ersten Einladung zum Screening bisher noch nicht gefolgt sind, zu erreichen. Befragungsergebnisse weisen darauf hin, dass gerade auch die Teilnahmequote bei den Privatversicherten eher unterdurchschnittlich ist. »Damit lassen sie sich die Vorteile eines hohen und kontinuierlich überprüften Qualitätsstandards entgehen«, betonen die verantwortlichen Ärzte. Studien aus dem europäischen Ausland, in denen ein qualitätsgesichertes Screening schon viele Jahre existiert, zeigen, dass die Brustkrebssterblichkeit bei den



Fachlich geschulte Mitarbeiter können im Rahmen des Mammographie-Screenings Brustkrebs schon in einem Stadium entdecken, in dem er noch nicht einmal ertastbar wäre. Das erhöht die Heilungschancen erheblich.

swb-Bild: Curagita

Teilnehmerinnen um durchschnittlich 25 Prozent gesenkt werden konnte. Frauen, die ihren Termin noch nicht wahrgenommen haben, können dies jederzeit nachholen.

Frauen von 50 bis 69 Jahren werden alle zwei Jahre zur Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust) in zertifizierte Mammographie-Einheiten eingeladen. Diese befinden sich in der Region Süd-Württemberg in Tuttlingen, Rottweil, Singen, Sigmaringen, Konstanz, Villingen und Schwenningen. Die Früherkennungsuntersuchung wird von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen finanziert.

INFORMATION

Weitere Informationen und Anmeldung bei der zentralen **Einladestelle Baden-Baden** (Telefon 07221 9565-55), im **Screening-Zentrum Tuttlingen** (Telefon 07461/965777-70) sowie im Internet unter **www.radiologie.de**. Weitere Informationen gibt es auch unter **www.krebshilfe.de**.

KASSECKERT-MALER



Geprüfter Fachbetrieb für Sanierung schimmelpilzbelasteter Innenräume



Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

»Fachbetrieb für seniorengerechte
Handwerksleistungen«

Malerbetrieb Horst Kasseckert

Schloßweg 8 · Münchhof 78253 Eigeltingen · Tel. 0 77 71 / 92 17 76
email: kasseckert-maler@t-online.de Fax 0 77 71 / 6 49 34 15



TBS Thurner Bau GmbH

Byk-Gulden-Straße 34
78224 Singen
Tel. 0 77 31/6 20 81
Fax 0 77 31/6 13 98
info@tbs-thurner.de
www.tbs-thurner.de



Mit Sicherheit gut gepflegt !

**pflegen
helfen
leben**



Ambulante

78234 Engen
78250 Tengen

Kranken- und Altenpflege

Hewenstr. 19
L.-Gerer-Str. 59
0 77 33 / 68 93
0 77 36 / 9 89 10

Sie brauchen Hilfe ?

Wir kommen gerne zu Ihnen !

Anerkannter Vertragspartner aller Kranken- / Pflegekassen

Neue Aufgaben im Freiwilligendienst

VIELE INSTITUTIONEN SIND FÜR ÄLTERE BEWERBER OFFEN



Nachdem der Zivildienst abgeschafft wurde, können interessierte Menschen beim neuen Bundesfreiwilligendienst Erfahrungen in vielfältigen Einsatzfeldern sammeln und sich gleichzeitig für das Gemeinwohl engagieren. Denn das ist eben viel mehr als der bisherige Zivil- oder Ersatzdienst, wie er früher genannt wurde.

Wer seinen Schulabschluss in der Tasche hat und mindestens 16 Jahre alt ist, kann am Bundesfreiwilligendienst teilnehmen. Natürlich steht der Weg Menschen jeden Alters offen. »Nach oben gibt es keine Altersbeschränkung«, erklärte Klaus Heiner- mann, Regionalbetreuer vom Bundesamt für Familie im Rahmen einer Präsentation, die kürzlich in Radolfzell durchgeführt wurde. Denn alleine in Radolfzell gibt es zum Beispiel über 20 Möglichkeiten, bei verschiedenen Institutionen mitzuarbeiten, und dabei Gutes zu tun, für das man im Arbeitsleben vielleicht nicht die nötige Zeit hatte. Gerade für Menschen, die in Richtung Ruhestand tendieren, die sich aber noch zu jung fühlen, um sich ganz aus der Arbeit zurückzuziehen, sind solche Einsätze ideal, denn damit sind recht wichtige Arbeiten für andere Menschen und unsere Gesellschaft ver-

Auch Senioren sind gefragt für den vom Bund seit dem 1. Juli angebotenen Bundesfreiwilligendienst. Die Stadt Radolfzell bot dazu kürzlich einen Informationsstand an, um über die Möglichkeiten vor Ort zu informieren.

swb-Bild: Stadt Radolfzell

bunden. Die Caritas der katholischen Erzdiözese Freiburg bietet in ihrem Bereich zum Beispiel 1.000 Stellen an, bei denen man im Rahmen des Freiwilligendienstes auch als Senior noch in den Einsatz gehen kann. Um hier die Lücken zu füllen, die der Wegfall des Zivildienstes reißen wird, wurde in Singen sogar ein eigenes Büro eröffnet, das von Aicha Wolfs geleitet wird und sich in der Singener Ekkehardstraße 80 befindet.

INFORMATION

Informationen zum Freiwilligendienst in unserer Region gibt es bei der **Caritas Singen** unter 07731/ 905333, bei der **Stadt Radolfzell** unter 07732/81–175, im Internet unter **www.dicvfreiburg.caritas.de** oder auch unter **www.bundesfreiwilligendienst.de**.



Das Gesundheitsamt in Radolfzell ist das Zentrum der Pflegestützpunkt-Konzeption im Landkreis.
swb-Bild: of

Rat von den Pflegestützpunkten

LANDKREIS BIETET UNABHÄNGIGE EXPERTEN AN

Nach den vom Statistischen Landesamt erhobenen Daten gibt es inzwischen fast 7.000 Pflegebedürftige im Landkreis Konstanz. Davon wurde der größte Anteil (2.500 Pflegebedürftige) daheim durch Angehörige gepflegt. Weitere 1.330 Pflegebedürftige wurden in der Häuslichkeit durch ambulante Pflegedienste versorgt. Etwas mehr als ein Drittel der Pflegebedürftigen (2.500 Personen) konnten nicht mehr daheim gepflegt werden und wurde deshalb in stationären Pflegeeinrichtungen

gepflegt. Im Landkreis Konstanz leben derzeit rund 54.600 Menschen, die 65 Jahre und älter sind. Nach den Hochrechnungen des Statistischen Landesamtes Baden-Württemberg sind ab dem Jahr 2015 massive Veränderungen in der Altersstruktur zu erwarten. Die Bevölkerung des Landkreises Konstanz wird durchschnittlich immer älter werden. Diese demografische Entwicklung schlägt sich auch in der Nachfrage nach Pflegeleistungen nieder. Hier setzt die Arbeit des Pflegestützpunktes an, der letztem Herbst an drei Standorten im Landkreis Konstanz in Betrieb genommen wurde. Der Pflegestützpunkt soll dazu dienen, ergänzend zur Pflegeberatung durch die Pflegekassen, den Pflegebedürftigen und deren Angehörigen einen möglichst breit gefächerten Service »unter einem Dach« zu bieten. Insbesondere soll eine umfassende, neutrale und unabhängige Beratung in pflegerischen und sozialen Fragen, auch im Vor- und Umfeld der Pflege, geleistet werden. Die vom Landkreis Konstanz, den Städten Konstanz und Singen sowie den Pflege- und Krankenkassen gemeinsam entwickelte und abgestimmte Konzeption setzt auf neue zukunftsfähige Kooperations- und Vernetzungsformen. Das dezentrale Modell mit drei Standorten in Radolfzell, Konstanz und Singen trägt dieser Rechnung.

INFORMATION

DIE PFLEGESTÜTZPUNKTE:

Hauptstelle Radolfzell:

Landratsamt Konstanz, Scheffelstr. 15
78315 Radolfzell, Tel.: 07531/800–2626

Außenstelle Konstanz:

Stadt Konstanz, Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz, Tel.: 07531/900–464 u. 900–472

Außenstelle Singen:

Stadt Singen, Hohgarten 2
78224 Singen, Tel.: 07731/85–540

Die erfahrenen Fachkräfte des Pflegestützpunktes stehen an 5 Tagen p. W. zur Verfügung. Um telef. Terminvereinbarung wird gebeten.



Senioren an die Computer

INITIATIVEN IN DER REGION HELFEN GRENZEN ÜBERWINDEN

Elisabeth Bellmann und Gerhard Scheyer wurden für ihren Einsatz in der Computeria und in der Initiative »Internet goes Ländle« kürzlich ausgezeichnet. Der Rielasinger Bürgermeister Ralf Baumert übergab die Urkunden.

swb-Bild: Regitz

Der Rielasinger Bürgermeister Ralf Baumert konnte am Tag der Vereine in der Gemeinde am 3. Oktober die Gelegenheit nutzen, zwei engagierte Senioren/innen hervorzuheben, die vor kurzem für ihre besonderen Verdienste im Ehrenamt vom Land Baden-Württemberg mit einer Urkunde gewürdigt wurden. Elisabeth Bellmann und Gerhard Scheyer von der Computeria Rielasingen-Worblingen konnten dabei im Rahmen des Projekts »Internet goes Ländle« geehrt werden.

Im Rahmen des Projekts »Internet goes Ländle« unterstützt das Land Gemeinden, Vertreter der Seniorenarbeit und Interessierte bei der Gründung von Senioren-Initiativen vor Ort.

Seit über neun Jahren sind Elisabeth Bellmann und Gerhard Scheyer ehrenamtlich engagiert für die Stärkung der Medienkompetenz von Seniorinnen und Senioren mit ihrer Computeria in der Gemeinde, die sich als kompetente Ansprechplattform anbietet, um sich selbst in Sachen Computer fitter

zu machen. Schließlich möchte man endlich auch den Enkeln mal eine E-Mail schreiben oder sich selbst in Sozialen-Netzwerken betätigen.

Elisabeth Bellmann war 2002 Mitbegründerin der Initiative »Computeria PC-Senioren Hegau« in Rielasingen-Worblingen, die sie seither aktiv im Team betreut. Sie hat dabei die Öffentlichkeitsarbeit, wie zum Beispiel »Senioren ans Netz«, Tage der offenen Tür und Vorstellungen der »PC-Senioren Hegau« bei Aktionstagen in Bad Urach übernommen.

Gerhard Scheyer wirkt seit 2002 als Senior-Internet-Helfer bei der »Computeria PC-Senioren Hegau« in Rielasingen-Worblingen und seit 2006 bei den »PC-Senioren« in Stockach mit. Im Jahr 2008 war er Mitbegründer des »Netzwerks für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e.V.«.

INFORMATION

Computerias für Senioren in der Region:

Rielasingen-Worblingen: 07731/203 708 oder www.pc-senioren-hegau.de

Engen: 07733/9 10 21

Stockach: 07771/802-190

Hilzingen: 07731/31 91 80 9

Radolfzell: 07732/81388

Gottmadingen: 07731/73311

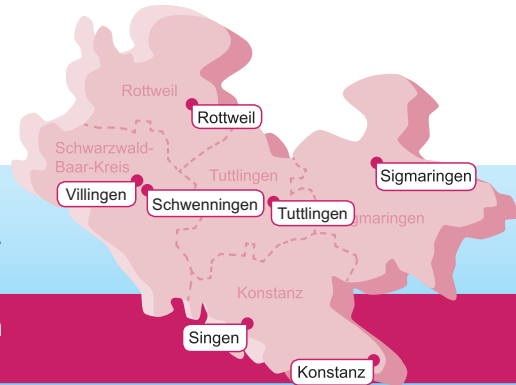


Margit Martens, ehemalige Brustkrebspatientin
Dem Mammographie-Screening verdanke ich mein Leben.

Die Klügere sieht nach!



Mammographie-Screening für 50- bis 69-jährige Frauen in
Süd-Württemberg. Zertifizierte Screening-Praxen in:



Ab 50 zur qualitätsgesicherten
Früherkennung von Brustkrebs!

Informationen und Anmeldung

Zentrale Hotline: 07221 9565-55 Internet: www.radiologie.de



Fensterbau



- Holzfenster ■ Haustüren ■ Insektenschutz
- Kunststoff-Fenster ■ Rollläden ■ Sonderbauten
- Holz-Alu-Fenster

Gregor Lauber Fensterbau GmbH
Jahnstr. 20 • 78224 Singen-Überlingen a.R.
Telefon 07731 93500 • www.fensterbau-lauber.de



Eine schöne Radtour ist nicht nur gut für den Körper, auch die Sinne werden damit spürbar aufgeweckt.
swb-Bild: aok

Aktiv bleiben – gesund bleiben

FITNESS IST DAS BESTE MITTEL GEGEN MANCHES ZIPPERLEIN

Endlich ist Zeit für Reisen, das Ausüben eines lang ersehnten Hobbys und die Enkel. Die Voraussetzung ist allerdings eine gewisse körperliche Fitness. Denn wer einrostet, der hat mit vielen Dingen einfach mehr Mühe. Eine gute Fitness kann man sich erhalten, wenn man sich bereits im mittleren oder höheren Erwachsenenalter um einen gesunden Lebensstil bemüht. Dies hat eine Vielzahl älterer Menschen erkannt und verzichtet auf Nikotin und Alkohol, legt Wert auf eine ausgewogene Ernährung, vor allem aber auf regelmäßigen Sport. Mit gutem Grund, denn bei körperlich gut trainierten und geistig aktiven Menschen machen sich Alterungsprozesse nachweislich zu einem späteren Zeitpunkt bemerkbar.

Doch trotz bester Vorsätze sollte mit Bedacht an den Sparteinstieg herangegangen werden. Älteren Menschen wird von allen Ärzten geraten, möglichst bis ins hohe Alter Sport zu treiben. Durch Spaziergehen, Nordic Walking oder Fahrradfahren werden nicht nur Muskeln, sondern auch die Gehirnzellen trainiert. Entscheidend ist, dass ältere Menschen sich einfach viel und regelmäßig bewegen, damit sie sich auch mit 80 Jahren noch ohne Probleme den Weg zu ihrem Hausarzt merken kön-

nen. »Wer sich regelmäßig bewegt, wirkt altersbedingten Verlusten der Leistungsfähigkeit von Herz, Stoffwechsel und Muskulatur entgegen, ein idealer Schutz vor chronischen Erkrankungen«, bestätigt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. »Und sogar das Risiko an einigen Krebserkrankungen zu sterben, ist Wissenschaftlern zufolge bei aktiven Sportlern deutlich reduziert.«

SPORTTIPPS FÜR SENIOREN

- Zügiges Spaziergehen oder das Radeln auf dem Heimtrainer steigern die Ausdauer.
- Krafttraining mit leichten Gewichten erzielt gute Effekte gegen Muskelabbau, denn die Anpassung der Muskulatur ans Training ist auch im Alter beträchtlich.
- Wer nicht extra ein teures Trainingsgerät anschaffen möchte, kann mit Treppensteigen etwas für seine Kondition tun.
- Seniorengerechte Gymnastikübungen für zu Hause finden sich im Internet (www.bewegte-senioren.de).

Unter www.richtigfit-ab50.de informiert auch der Deutsche Sportbund.

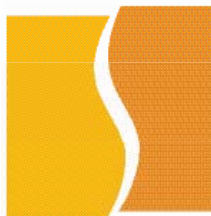


Bei uns daheim...

**Familienähnliches
Wohnen & Leben
in gewohnter Umgebung**

**46 Pflegeplätze in vier
Hausgemeinschaften**

15 Betreute Wohnungen



**SEEHEIM
HÖRI**

Gesellschaft für Lebensqualität im Alter mbH
Ludwig-Finckh-Weg 10 · D-78343 Gaienhofen
Tel. 0 77 35/9 37 72-0 · Fax 0 77 35/9 73 72-12
info@seeheim-hoeri.de



Ein reichhaltiges Sortiment an Kräutern und Gesundheitsprodukten hält die Kräuterdrogerie von Kenne in Singen in der Hadwigstraße bereit.

swb-Bild: of

Mehr auf sich achten

GESUND ALT WERDEN MIT DER KRÄUTERDROGERIE VON KENNE

Viele Menschen haben verstanden, dass sie für ihre Gesundheit selbst verantwortlich sind.

Immer mehr Menschen greifen inzwischen auf bewährte Naturmittel zurück, die schon unsere Urahnen entdeckt hatten. Die Heilkräuter stehen den Menschen seit vielen tausend Jahren zur Verfügung, und das Wissen um sie ist viel älter als die Schulmedizin. Schon früh hieß es »gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen«. Nicht alles kann heilen, aber zumindest lindern.

Bei Rheuma und Arthrose hilft zum Beispiel Hagebuttenpulver gegen Entzündungen und Schmerzen. Zur besseren Durchblutung und gegen Ablagerungen im Gefäßsystem empfiehlt sich Wu Wei Zi / Schisandra. Für ein besseres Wohlbefinden im Magen und Darm helfen in vielen Fällen Bitterstoffe, die im Heidelberger 7-Kräuter-Pulver enthalten sind. Goji-Beeren bieten einen optimalen Zellschutz und sind ein sehr guter Energiespender wie natürlich auch das altbewährte Ginseng. Ebenso gibt es auch viele Teemischungen oder Einzelkräuter, die gegen eine Vielzahl von Erkrankungen oder auch vorbeugend zur Gesundheit beitragen. Gerade

jetzt in der Erkältungszeit im Winter gibt es Tees, die das Immunsystem stärken, wie zum Beispiel Cystus- oder Bronchial-Wasserdost-Tee.

Beraten lassen kann man sich in der Kräuter-Drogerie von Kenne, die mit über 450 Heilpflanzen ein sehr reiches Sortiment führt, das wohl einmalig in der ganzen Region ist. Mit dem Fachwissen der Mitarbeiterinnen wird jeder gut beraten, das Richtige für sich zu finden. Durch die immer stärkere Nachfrage hat die Kräuterdrogerie ab sofort auch Mittwochnachmittags geöffnet.

TIPPS FÜR DEN WINTER

Propolis- und Echinacea-Tropfen: stärken die Abwehrkräfte

Cystus-Tee: zur Steigerung des Immunsystems

Goji-Beeren: ein herrlicher Vitalspender

Bronchial- & Erkältungstee: zur Vorbeugung und im Erkältungsfall

Natürliches Vitamin C: aus der Acerolakirsche
Dr. Wolz Immunkomplex, auch für Kinder. Zur Förderung des Immunsystems

KOMMUNIKATION KENNT VIELE WEGE

Design schafft Einmaliges, lässt Bilderwelten entstehen und transportiert Emotionen. Wir setzen auf Qualität und schaffen aus Papier bedruckte Erlebnisse für einen nachhaltigen Erfolg bei Ihrer Zielgruppe. Doch unser Einfallsreichtum hört bei Papier nicht auf. Wir finden auch aus der bunten Mischung der Werbemittel die richtige Idee für Ihr Unternehmen.

CORPORATE DESIGN | Namensfindung | Logoentwicklung |
Geschäftsausstattung | Imagebroschüren

KLASSISCHE WERBUNG | Anzeigengestaltung | Außenwerbung |
Plakate | Prospekte | Broschüren | Flyer

DIALOGMARKETING | Firmenzeitungen | Kundenzeitschriften |
Mitarbeiterzeitschriften | Mailings

CORPORATE DIGITAL DESIGN | Internet-Präsenzen

konzept 
werbeagentur

hadwigstraße 2a
78224 singen
telefon 077 31 88 00-26

www.konzeptplus-singen.de

Für Knochen und Muskeln

GESUNDE ERNÄHRUNG WIRD IM ALTER IMMER WICHTIGER

Wer im fortgeschrittenen Alter noch rüstig und mobil sein will, sollte vor allem auf eine gesunde Lebensweise achten. »Senioren verbrauchen weniger Energie als jüngere Menschen«, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK. Aber: Viele Senioren essen zu fett. Überdies nehmen sie zu viel Fleisch und zu wenig Obst und Gemüse zu sich. So kommt es schnell zu überflüssigen Pfunden und Abbauprodukten, die den Organismus unnötig belasten. Gerade ältere Menschen sollten darauf achten, dass ihre Lebensmittel zwar kalorienarm, aber dennoch reich an Nährstoffen sind. An Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen darf es dem Körper auch im Alter nicht fehlen.

Anita Zilliken: »Spezielle Diät oder Schonkost sind für gesunde Senioren nicht nötig. Sie sollten aber abwechslungsreich und regelmäßig essen.« Auf den täglichen Speiseplan gehören vor allem Gemüse, Salat und Obst. Sie können reichlich verzehrt werden. Dabei sollte ein- bis zweimal in der Woche auch Seefisch auf den Tisch kommen. Der wichtigste Baustein für die Knochen ist Kalzium. »Um dem Knochenabbau im Alter entgegenzuwirken, sollten Senioren mehrmals täglich kalziumreiche Milchprodukte verzehren. Dazu gehören zum Beispiel Milch, Käse, Joghurt oder Quark«, so die Expertin. Denn Osteoporose hat neben Bewegungsmangel auch den Mangel an



Kochen macht Spaß. Besonders wenn man gemeinsam ein Gericht zubereitet.

swb-Bild: Tafel

Kalzium zur Ursache. Vollkorn- und Graubrotsorten enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als helles Brot und fördern außerdem die Verdauung. Zucker, Fett und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Manchmal verleiden Beschwerden beim Kauen oder Schlucken das Essen. Dann kann es helfen, die Mahlzeiten in mundgerechten Portionen zuzubereiten. Leicht essbar und gut verdaulich sind zum Beispiel gedünsteter Fisch, geraspeltetes Gemüse, Joghurt oder Quark. Ebenso kann eine liebevoll angerichtete Mahlzeit die Lust am Essen fördern. Auch eine gemeinsame Mahlzeit regt den Appetit an.

KOMM
STEIG EIN...



...UND GENIESSE DIE SCHÖNEN
DINGE DES LEBENS.

Ein Automobil ist in jeder Hinsicht etwas Besonderes. Gönnen Sie sich eine Auszeit, verwöhnen Sie Ihr Auge, entspannen Sie Ihre Sinne, genießen Sie den Fahrspaß. Und das **365 Tage** im Jahr.



Wir sind für Sie da.
Ihr Volkswagen Partner

moser

AUTOHAUS ROLF MOSER GMBH
JAHNSTRASSE 41, 78234 ENGEN
TELEFON 0 77 33/50 50 10
WWW.MOSER-AUTOHAUS.DE



Das Singener Karstadt-Haus konnte im Juli als zweites Geschäft im Landkreis die Auszeichnung als generationenfreundliches Geschäft entgegennehmen. Im Bild der Singener Karstadt Geschäftsleiter Robin Trebbe mit Utz Geiselhardt vom Handelsverband bei der Übergabe.

swb-Bild: of

Als Kunde ein König

NEUER SERVICE BEIM EINKAUFEN FÜR SENIOREN

Unsere Gesellschaft erkennt immer stärker, dass Senioren längst kein »altes Eisen« mehr sind, sondern dass sie einen gewichtigen Teil der Wirtschaftskraft stellen. Sie prägen viele Trends mit. Und sie sorgen für Gleichberechtigung. Weshalb sind die meisten Läden zum Beispiel so konzipiert, dass Menschen mit Gehbehinderungen dort ein Problem bekommen, genauso wie Mütter mit einem Kinderwagen? Dank der Initiative vieler rühri-ger Seniorenräte wird sich daran schon bald et- was ändern. Denn der Handelsverband hat dazu inzwischen eine Initiative gestartet, bei der das barrierefreie Geschäft mit einem besonderen La- bel für sich werben kann.

Im Juli war das Singener Karstadt-Haus für guten Service gegenüber Senioren und Behinderten von Utz Geiselhardt vom Handelsverband im Rahmen der bundesweiten Initiative ausgezeichnet wor- den. Der Karstadt in Singen war das zweite Unter-

nehmen nach dem Radolfzeller Kaufhaus Kratt, das dieses Zertifikat erreicht und nach der Frei- burger Filiale von Karstadt das zweite Haus in Ba- den-Württemberg mit diesem Zertifikat, für das ein Fragenkatalog mit 58 Fragen beantwortet werden musste. Und dabei erreichte das Singener Kar- stadt- Haus eine Quote von 91 Prozent. Dabei ging es um ganz profane Fragen, die in der Praxis nach- geprüft wurden, sagt Utz Geiselhardt. Zum Bei- spiel darum, wie barrierefrei das Haus wirklich ist, aber auch wie hilfsbereit die Mitarbeiter sind, oder wie schnell Hilfe da wäre, wenn es in einer Umkleidekabine ein Problem gäbe.

Bei Karstadt gibt es zum Beispiel einen Alarm- knopf: und der Tester bekam schon nach 13 Se- kunden Hilfe. Doch es sind auch viele Kleinigkei- ten: Zum Beispiel, ob man in der Umkleidekabine die Brille sicher auf einem Bord ablegen kann. Und das hilft längst nicht nur Senioren.

benzinger

BLECHNEREI · SANITÄRE ANLAGEN · HEIZUNG

**Bauen und Renovieren
mit modernster Technik**

Seniorenfreundliche Handwerksleistungen



Lothar Benzinger · Lange Str. 13 · Tel. 0 77 38/2 45 · Fax 0 77 38/71 11
benzinger@blecherei-sanitaer.de · www.blecherei-sanitaer.de

SCHREINEREI BOTTLANG

**Von der Haustür
bis zum Schrank
Qualität
aus Meisterhand**



Dettelbachstr. 9
78315 Radolfzell-Liggeringen
Tel. 0 77 32/142 40, Fax 1 46 94



BRUGGNER

Schreinerei · Möbel · Innenausbau

Die Schreinerei Bruggner steht
für **kundenorientierte Lösungen**
aller Probleme rund ums Wohnen,
Einrichten, Arbeiten und
den Innenausbau.

Talstraße 12 • 78333 Stockach
Tel. 0 77 71/22 77 • Fax 0 77 71/617 32

PFLEGEZENTRUM
Fachlich betreut.



ST. VERENA
persönlich unterstützt.

Alles fürs gute Leben im Alter

- ▶ Leben, Wohnen, Pflege auf Zeit oder auf Dauer, auch bei Demenzerkrankung
- ▶ Tagespflege mit Hol- und Bringdienst
- ▶ Sozialstation: Pflege und Betreuung daheim
- ▶ Mittagessen und Kaffeebesuch im Café Verena
- ▶ Täglich frisch gekocht: Essen auf Rädern
- ▶ Eigenständig leben im Betreuten Wohnen



78239 Rielasingen | Tel.: 0 77 31/93 43-0 | www.st-verena.com



Dieser Mann hat mit einem Hörgerät etwas gegen seine Hörprobleme getan. Man sieht es ihm eigentlich gar nicht an. swb-Bild widex/djd

Menschen die nicht gut hören, erkennt man ganz leicht, weil sie immer wieder nachfragen müssen. Das ist vielen Menschen peinlich. Aber es gibt inzwischen beste Mittel dagegen.

Oft schon im 5. Lebensjahrzehnt beginnend, kommt es bei vielen Menschen zu einer seitengleichen Verschlechterung des Gehörs, wobei besonders hohe Töne schlechter wahrgenommen werden. Auch herabgesetztes Sprachverständnis, so zum Beispiel bei Vorhandensein eines Störgeräusches in der Umgebung, bei mehreren Gesprächspartnern gleichzeitig oder bei Schnell-Gesprochenem sowie das Vorhandensein von Ohrgeräuschen (Tinnitus) sind Symptome der sogenannten Altersschwerhörigkeit.

Die Ursache liegt in den vielen Geräuschen, mit denen die Menschen inzwischen im Laufe ihres Lebens umgeben sind, so dass kaum noch Ruhe herrscht.

Das Schlimme daran: viele Menschen wollen sich das nicht eingestehen. Obwohl sie spüren, dass

Mit den Ohren ganz dabei sein

HÖRGERÄTE BRINGEN
LEBENSQUALITÄT ZURÜCK

es ihnen zunehmend schwerer fällt, das um sie herum Gesprochene noch richtig zu verstehen, und sie auch merken, welche Isolation damit verbunden ist, weil man nicht mehr alles mitbekommt, zögern viele Menschen zu lange, um sich Abhilfe zu schaffen.

Fast jeder 6. Deutsche leidet unter einem Hörschaden, schätzen Experten. Dennoch ist das Thema Schwerhörigkeit (als weit verbreitetste Form des Hörschadens) immer noch ein Tabu-Thema, gilt doch ein Hörgerät nicht selten für viele als sichtbares Zeichen des Alterns.

Dies kann sogar dazu führen, dass Betroffene etwa im Bereich der Geriatrie (Altersmedizin) hinsichtlich ihrer geistigen Leistungsfähigkeit falsch eingeschätzt werden. Oftmals können sie schlicht nicht mehr hören, was von ihnen verlangt wird, obwohl sie ansonsten durchaus in der Lage wären, das von ihnen Verlangte zu tun.

Was hilft sind einzig Hörgeräte, die dank digitaler Technologie inzwischen ziemlich perfekt auf die Bedürfnisse der Träger abgestimmt werden können. Wer den Versuch wagt und sich zu seiner Schwerhörigkeit bekannt hat, kann dafür ein großes Stück Lebensqualität zurück bekommen.



Da kann man sogar beim Radeln noch Filme drehen: E-Bikes sorgen für Radfahren fast ohne Anstrengung. swb-Bild: pr

Mehr Fahrspaß mit E-Bikes

RÄDER WERDEN ZU STATUSSYMBOLEN BEI SENIOREN

Am stärksten spürt man es an den Bergen, dass man doch älter wird. Gerade ältere Menschen lassen deshalb irgendwann das Rad stehen.

Doch durch die immer mehr in Mode kommenden E-Bikes kann man seine Radlerkarriere um einiges verlängern und vor allem ohne Auto mobil bleiben. Die elektronische Fahrunterstützung ist für Senioren inzwischen schon fast zum Statussymbol geworden.

Ein E-Bike, das ist ein Fahrrad, bei dem ein kleiner Elektromotor den Beinen zusätzliche Kraft verleiht. Eine ausgeklügelte Elektronik sorgt dabei, dass der Motor nur so viel zum Einsatz kommt, wie an Unterstützung angefordert und benötigt wird. Sich einfach aufs Rad setzen und gar nicht mehr treten, das geht natürlich nicht. Doch durch die Unterstützung sorgt das E-Bike natürlich für ganz

neue Perspektiven in Sachen Mobilität. Bei den meisten gängigen E-Bikes reicht eine Batterieladung für rund 70 Kilometer, was schon eine ganz ordentliche Radtour wäre. Doch es kann ganz einfach noch weiter gehen. Dank einer Initiative der Hegau-Touristik mit »movelo« wird aktuell ein flächendeckendes Netz an Stationen eingerichtet, bei denen man E-Bikes ausleihen kann oder auch für Nachschub bei den Batterien sorgen kann.

Im April 2011 wurden die ersten E-Bike-Stationen eröffnet, inzwischen gibt es das Angebot in nahezu jeder Hegaugemeinde. In erster Linie sollen damit natürlich Touristen in unsere Region gelockt werden, die die Landschaft per E-Bike bequem erobern können, doch was für Gäste gut ist, kann genauso von Einheimischen genutzt werden, auch als persönliche Probefahrt mit dem E-Bike, bevor man sich selbst eines kaufen möchte.

Das Angebot ist auch gut für alle, die selbst nicht so auf Tour mit dem Rad gehen und mit dem Rad nur an einigen Tagen unterwegs sind. Da können auch Senioren ohne großes Training ganz gut auf Tour gehen.

INFORMATION

Eine Übersicht über die E-Bike-Stationen hier im Hegau und am Untersee gibt es unter www.hegau.de.

Ein Besuch tut gut

KREIS SUCHT EHRENAMTLICHE HELFER ALS PFLEGELOTSEN

Die Anzahl der pflegenden Haushalte wird mit Blick auf die demografische Entwicklung, die hohen Kosten einer stationären Unterbringung sowie den Fachkräftemangel im Pflegebereich zunehmen.

Pflegebedürftige Menschen möchten auch möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung, dem eigenen Zuhause verbleiben. Pflegenden Angehörigen bringen oftmals ihre gesamte Kraft auf, um ihren pflegebedürftigen Familienangehörigen dies zu ermöglichen. In unserer Region leben auch immer mehr Pflegebedürftige und alte Menschen allein. Der Kontakt zu Nachbarn und Verwandten ist abgerissen, die Möglichkeit außerhalb der eigenen vier Wände aus eigener Motivation soziale Beziehungen aufzubauen, ist in vielen Fällen nicht mehr möglich. Deshalb möchte die Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis Konstanz einen ehrenamtlichen Besuchsdienst einrichten, der Pflegebedürftige und ihre Angehörigen über einen gewissen Zeitraum begleitet.

Dabei sollen die Pflegeelotsen nicht in der Pflege und im Haushalt helfen, sondern Lebensfreude durch tröstende und motivierende Worte, Gespräche, Spaziergänge wie auch aktuelle Informationen vermitteln. Für diesen Dienst und um sich im Pflegedschungel zurechtzufinden werden die Ehrenamtlichen vorbereitet. Die 30-stündige Schulung findet im Januar und Februar 2012 statt. Es werden in abwechslungsreichen Modulen Grundlagen zum The-

ma Pflegeversicherung, ambulante Pflegedienste, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder auch Hospiz vermittelt. Während ihrer Einsätze werden die Ehrenamtlichen durch eine Fachkraft beglei-



Evelyn Acker (Pflegestützpunkt Landkreis Konstanz) und Annette Breitsameter-Grössl von der Fach- und Projektstelle für Bürgerschaftliches Engagement (BE) starteten das Projekt Pflegeelotsen.
swb-Bild: LRA

tet, die regelmäßig Austauschtreffen anbietet. Organisatorisch wird dieser Ehrenamtsdienst dem Pflegestützpunkt Landkreis Konstanz, Außenstelle Radolfzell, zugeordnet.

INFORMATION

Weitere Informationen gibt es unter
07531-800/1783.

Damit Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen!

Propolis- und Echinacea-Tropfen: stärken die Abwehrkräfte

Cystus-Tee: zur Steigerung des Immunsystems, gegen Herzinfarkt-Gefahr und Arteriosklerose

Goji-Beeren: ein herrlicher Vitalspender

Bronchial- & Erkältungstee: zur Vorbeugung und im Erkältungsfall
natürliches Vitamin C: aus der Acerola-Kirsche

Dr. Wolz Immunkomplex, auch für Kinder:
zum Schutz vor Grippe & Co.

**Fragen Sie uns -
wir sind die Kräuterspezialisten !**

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr



Kräuter-
Drogerie
v. Kenne

Hadwigstraße 7
78224 Singen
Telefon 0 77 31 - 6 23 04
www.Kraeuter-Kenne.de

Das
Malerteam
von...

MALERMEISTER

Rolf Bauer

**STOP dem
Schimmelpilz**

GETIFIX
Die Profis für Ihr Gebäude

- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Fassadenrenovierung
- Bodenbeläge aller Art
- Moderne Techniken
- Schimmelpilzsanierung
- Dampfstrahlreinigung
- Teppichbodenreinigung

Rolf Bauer Malerbetrieb, Inh. D. Löwe, Malermeister
Reisstraße 21 · 78467 Konstanz

Telefon 0 75 31 / 7 96 61 · Telefax 0 75 31 / 7 28 28 · Handy 01 71 / 65 43 710
E-Mail: rolf.bauer.malermeister@t-online.de



Englisch
für
Senioren

**Einfaches
Sprachenlernen
für
Senioren**

- ♥ für Reise, Gedächtnis...
- ♥ einfach und verständlich
- ♥ mit viel Spaß
- ♥ in netter Minigruppe

außerdem Fortgeschrittene/Konversationskreise/Französisch (in Singen)



Kontakt:
☎ 07731/44779
Sabine Engel

Nächste Anfängerkurse : 13.01/ 07. 03/ 12. 06/ 14.09 weitere Kurse a.A.

Die Welt neu entdecken

REISEN ÖFFNET VIELE NEUE HORIZONTE

Je nach seinem Werdegang arbeitet jeder Mensch zwischen 40 und 50 Jahre, bis endlich der große Augenblick kommt. Wenn der dritte Lebensabschnitt kommt und damit der tägliche Gang zur Arbeit endet, gibt es einen riesigen Gewinn: Zeit. Eine Zeit in der man eine gewohnte Beziehung neu erleben kann. Zeit, in der man noch einiges nachholen kann, was man zuvor immer wieder wegen der Arbeit verschoben hat.

Es überrascht kaum, dass die Deutschen Senioren zu den reisefreudigsten überhaupt in der Welt gehören. Und sie haben auch Recht.

Was gibt es schöneres, als im Ruhestand noch einmal auf eine große Reise zu gehen. Ganz oben auf der Beliebtheitskala stehen inzwischen Schiffsreisen zu fernen Zielen, bei denen man sehr stilvoll manchen Winkel der Welt erkunden kann und dabei zwischen den großen Häfen das Leben auf schönste Art genießt. Es muss ja nicht gleich die große Weltreise sein, bei der man viele Wochen auf dem Schiff verbringt. Es gibt auch schon viele kleinere Arrangements im Mittelmeer oder auch in der Karibik, in Richtung Arabien oder auch in den Norden Europas.

Interessante Angebote gibt es das ganze Jahr über, denn irgendwo auf der Erde ist immer Sommer und kein nebliger Winter wie bei uns. Immer beliebter werden auch Flusskreuzfahrten, zum



Das Leben noch mal so richtig genießen. Reisen geben dazu die beste Gelegenheit, noch so manches Paradies für sich zu entdecken.

swb-Bild: Stafa

Beispiel auf dem Rhein oder der Donau, bei denen viele herrliche Städte besichtigt werden können.

Ein zweiter interessanter Tipp sind Bildungsreisen, die oft in einer Kombination mit Flug und Bus angeboten werden. Einige Anbieter haben sich auf dieses Segment spezialisiert und bieten auch spezielle Arrangements für Senioren und deren Ruhebedürfnis an.

Sehr beliebte Ziele sind hier Italien, Griechenland und auch die Türkei, die mit einer kolossalen Zahl an Denkmälern früherer Kulturen aufwarten können, die sich lohnen entdeckt zu werden.





HOER(B)I
 TRAINING & CONSULTING
WWW.HOERBI-TRAINING.DE

MIT FREUDE AM PC UND INS INTERNET!

EDV-Kurse
 Angenehme Lernatmosphäre
 Kleine Gruppen
 Betreute Übungsstunden...
 ...auch bei Ihnen zu Hause

Herbert Frantzen
 Gaienhofen (ehem. Badischer Hof)
 info@hoerbi-training.de
 +49 (0) 171 12 13 521



IMPRESSUM:

»SENIORENMAGAZIN 60+«

erscheint im Verlag

Singener Wochenblatt GmbH + Co. KG,

Postfach 320, 78203 Singen

Geschäftsführung:

Carmen Frese-Kroll, V.i.S.d.L.p.G

Verlagsleitung: Anatol Hennig

Redaktionsleitung: Oliver Fiedler

Bilder: Oliver Fiedler, Fotolia etc.

Druck: Druckhaus Hartmann,
 Hilzingen

Auflage: 10.000 Exemplare

»SENIORENMAGAZIN 60+« liegt in den Geschäftsstellen des WOCHENBLATTS und bei allen inserierenden Kunden aus. Nachdruck von Bildern und Artikeln nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die durch den Verlag gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden.

Das Erbe früh regeln

KLARE AUSSAGEN VERHINDERN VIEL STREIT BEI DEN NACHFAHREN

Auch wenn man sich dessen oft noch nicht bewusst werden will: Jeder Mensch lebt auch für seine Nachfahren, die irgendwann das übernehmen, was man selbst im Leben zusammengetragen hat. Und da sollte man frühzeitig Regelungen treffen, im Sinne der Nachfahren.

Laut einer Emnid-Umfrage kommt es in jedem vierten Erbfall zu Zwistigkeiten in der Familie, weil keine klaren Regelungen getroffen wurden. Meist liegt es daran, dass kein Testament hinterlassen und damit nicht klar geregelt wurde, was mit dem Nachlass geschehen soll. Nur etwa jeder vierte Deutsche hat ein Testament verfasst. Das ist in den meisten Fällen ein großer Fehler.

Wer seinen Nachlass – egal wie groß er ist – früh genug regelt, kann sich und seinen Verwandten Stress, Streit und Steuern ersparen. Ein Testament ist darüber hinaus vor allem dann sinnvoll, wenn nach dem Tod jemand etwas erhalten soll, der laut gesetzlicher Erbfolge nichts oder weniger bekommen würde, als man es sich wünscht. Zudem sind Familien heutzutage vielschichtiger als noch vor 20 Jahren. Da gibt es zum Beispiel Kinder aus verschiedenen Beziehungen. Hier kann niemand darauf vertrauen, dass sich nach dem Tod die Erben schon irgendwie einigen werden.

Das Testament sollte vollständig handschriftlich verfasst und mit Vor- und Zunamen unterschrieben werden. Ort und Datum gehören ebenso hin-

ein. Der Erblasser legt klar und unmissverständlich fest, welchen Personen er was hinterlassen will. Am besten ist, sich juristischen Rat von einem spezialisierten Rechtsanwalt zu holen, um Fehler auszuschließen. Es passiert häufig, dass ein Testament wegen fehlender Angaben ungültig ist.

Kinder, die zum Beispiel einen nahen Angehörigen pflegen, werden dafür nach neuester Rechtsprechung entlohnt. Verstirbt die Person, steht dem Pflegenden aus dem Nachlass ein Ausgleichsanspruch zu, auch wenn er während der Pflege berufstätig war. Vor der Reform gab es einen Pflegebonus nur für diejenigen, die während der Pflegezeit auf einen Teil ihres Einkommens verzichtet haben. Nachdem der Wert der Pflegeleistung bestimmt wurde, wird dieser Betrag vom Nachlass des Verstorbenen abgezogen. Erst dann wird das verbleibende Vermögen unter den Erben aufgeteilt. Diese Regelung trifft aber nur auf Kinder und Enkel zu. Ehegatten, Geschwister oder Schwiegertöchter sind nicht berechtigt, eine Zahlung aus dem Erbe zu fordern. Sie haben jedoch die Möglichkeit, ihre Ansprüche durch einen notariell beglaubigten Erbvertrag abzusichern.

Wenn keine entfernten Verwandten nachweisbar sind, erbt übrigens der Staat. Gerade für Menschen, die keine Kinder oder nahe Verwandte haben, ist es umso wichtiger, alles rechtzeitig zu regeln.

Quelle: VdK Deutschland

Wir stehen für gutes Sehen und Hören



AUGENOPTIK • HÖRAKUSTIK
August-Ruf-Straße 1 · 78224 Singen
Tel. 07731 8715-0 · Fax 07731 8715-23



AUGENOPTIK
Hauptstr. 55 · 78244 Gottmadingen
Tel. 07731 74354 · Fax 07731 978923

Was zählt sind Sie!

Sorgenloses Wohnen im Alter



in Markelfingen, direkt am See mit Herz und Zeit. Weitere Informationen unter:
Haus-Plan, Hegastrasse 6, Engen, Tel. 07733-99330
Email: info@haus-plan.de



WICHTIGE ADRESSEN FÜR SENIOREN IN DER REGION

Seniorenräte:

Kreisseniorenrat Konstanz: Tel. 07531/8001784
www.kreisseniorenrat-konstanz.de.

Vertreter d. Kreisseniorenrats i. d. Gemeinden:

- für Radolfzell: Frhr. Othmar von Bodman, Dietlinde Heilmann
- für Singen: Siegfried Schaible, Kurt Schwarz
- für Steißlingen und Volkertshausen: Frau Renner
- für Gottmadingen: Roland Huber
- für Gailingen, Büsingen und Hilzingen: Horst Marten
- für Engen: Helmut Geisenberger
- für Gaienhofen, Moos und Öhningen: Werner Dettling
- für Rielasingen-Worbl.: Elisabeth Bellmann
- für Stockach: Elisabeth Bürgermeister
- für Bodman-Ludwigshafen, Eigeltingen, Hohenfels, Mühlingen, Orsingen-Nenzingen: Peter Kirchhoff

Seniorenrat Hilzingen:

Ansprechpartner Herbert Zunftmeister,
07731/63843

Seniorenrat Rielasingen-Worblingen:

Ernst Günter Hahn, 07731/21389

Seniorenrat Singen:

Siegfried Schaible, 07731/23412

Seniorenbeirat Radolfzell:

Freiherr Othmar von Bodman, 07732/53732

Seniorenturnen

- Stadtturnverein Singen, Seniorenturnen, Astrid Schneider, 07731/48520
- TV Engen, Damen, Bea Maier, 07733/97193
- Herren, Wolfgang Gerstenkorn, 07733/7299
- SV Hilzingen, Seniorengymnastik Gisela Bracher, 07731/65398 und Gerlinde Maier, 07731/66464
- Jedermann-Oldies, Ehrhardt Geske, 07731/66944

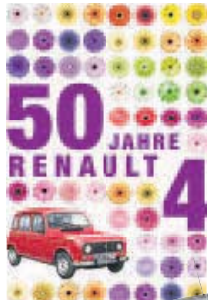
- TV Ehingen, Damenturnen II, Karin Willmann, Herrenturnen II, Lothar Schoch, 07733/7868
- TuS Gottmadingen, Frauenturnen I, Lilo Raible, 07731/74546
- Frauenturnen II, Christine Beyl, 07731/72804
- Turnverein Radolfzell, Blickpunkt Gesundheit, Brigitte Ostermaier, Birgit Mütz und Luzia Menz, 07732/945377
- Turnverein Rielasingen, Fit und Gesund für Ältere, Barbara Schoch, 07731/29090
- TuS Steißlingen, Pluspunkt Gesundheit, Seniorenturnen, Christel Mattes, 07738/331

Computerias/Computerkurse:

- Computeria Engen, Helmut Geisenberger, 07733/91021
- Computerkurse »Ran an die Maus« bei der AWO in Gottmadingen, 07731/73311
- Computeria Stockach 50 plus, Cornelia Giebler (Stadtverwaltung Stockach), 07771/802190
- Computeria Rielasingen, 07731/203708
- Computeria Radolfzell in der VHS, 07732/81388

Seniorenwerke

- Altenwerk Hindelwangen Hugo Hofmann, 07771/7363
- Altenwerk Wahlwies Eveline Kramer, 07771/3345
- Fr. Christengemeinde, Seniorenkreis 55 plus, 07771/62827
- Kolpingsfamilie Stockach, Erwachsene und Senioren, Reinhard Jäger, 07771/875134
- OASE – Kreis Stockach, Offener Allgemeiner Seniorenkreis, Eberhard Schulz, 07775/371
- Seniorenwerk Watterdingen-Weil, Robert Gruber, 07736/242
- Soziales Netzwerk Aach e.V. Horst Liebmann, 07774/925406



TOMTOM  **LIVE**

**DIE RENAULT SONDERMODELLE
TOMTOM® EDITION
MIT NAVIGATIONSSYSTEM**



**FÜR ALLE DIE IN ZUKUNFT BEQUEM UND SICHER ANKOMMEN
WOLLEN - DER NEUE SCENIC TOM TOM**

Unser Angebotspreis:

16.990,- €

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir beraten Sie gerne.

Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts 10,1, außerorts 5,9,
kombiniert 7,4; CO₂-Emissionen kombiniert: 174 g/km
(Werte nach EU-Norm-Messverfahren).

Autohaus
SCHEU

Rielasingen
Rudolf-Diesel-Straße 11
Tel. 0 77 31/2 28 72

Autohaus
BLENDER

Radolfzell Konstanz
Robert-Gerwig-Str. 6 Max-Stromeyer-Str. 6
Tel. 0 77 32 / 98 27 73 Tel. 0 75 31/99 67 60



Abbildung zeigt Sonderausstattung.