

THEMEN

Auf Augenhöhe

Gemeinde Böbingen als belisa-Partner Seite 2

Auf Lösungswegen

Architekt Volker Gunst über Wohnen mit Zukunft Seite 3

Auf zum Sport

Einfache Übung für mehr Muskelstärke Seite 4

NACHGEFRAGT

Erfüllt durch Aufgaben mit Sinn



Rebecca Waldenmeier, Leiterin des Pflegestützpunktes Ostalbkreis

Wie wichtig ist es, möglichst lange selbstbestimmt daheim zu wohnen, am Leben teilzunehmen und sich auszutauschen?

Diese drei Punkte beziehen sich aufeinander und sind entscheidend für die Lebensqualität – nicht nur im Alter. Mal ehrlich: Wer aktiv und selbstbestimmt ist, mit Familie, Freunden und Bekannten im Austausch steht und auch mal sein Herz ausschütten kann, fühlt sich gleich besser.

Wie bewerten Sie das Engagement von belisa?

Es ist großartig, welche tollen Projekte und Unterstützungsangebote belisa mit vielen fleißigen Helfern geschaffen hat. Aufgrund dieses Tatendrangs erhalten Menschen wohnortnahe Unterstützung.

Was ist für Sie persönlich wichtig, um im Alter noch mitten im Leben zu stehen?

Da gibt es viele Aspekte. Wichtig ist ganz klar, eine Aufgabe zu haben, die mich erfüllt, neugierig auf das Leben zu bleiben und persönliche Kontakte im Umfeld zu pflegen.

Miteinander das Leben gestalten



Vier Generationen unter einem Dach: die Familien Widmann, Schuster und Böhm aus Böbingen machen vor, wie das funktionieren kann. Sie austauschen, voneinander lernen und die Gewissheit, nicht allein zu sein – vom Zusammenleben profitieren Jung und Alt gleichermaßen. Mehr auf Seite 3

KOMMUNIKATION IM ALLTAG

Worte und Gesten zum Wohlfühlen

Sich beraten lassen, ein Wort loswerden oder jemandem Mut zusprechen: Kommunikation ist ein zentraler Bestandteil und ein wertvolles Elixier des Lebens. Doch wie gelingt sie im Alltag und was ist, wenn niemand mehr im Haus wohnt, um sich auszutauschen? Hier hilft belisa.

Ob in der Familie, der Gemeinde oder im Verein – eine gute Kommunikation wirkt sich positiv auf das Miteinander und das eigene Befinden aus. „Mit anderen Worten: Wir fühlen uns besser“, sagt Dr. Peter Högerle, Vorsitzender von belisa. Kommunikation be-

zieht sich dabei auch auf die Körpersprache. So sind Mimik und Gestik besonders wichtig, wenn Reden nur noch eingeschränkt oder nicht mehr möglich ist.

Entscheidend für eine gelingende Kommunikation: sich auf sein Gegenüber einzustellen. Dies beugt Missverständnissen vor. Jüngere Menschen kommunizieren anders als ältere und umgekehrt. Einen Wandel im Austausch der Generationen bringen laut belisa-Mitbegründer Dr. Högerle

le die immer größer werdenden Möglichkeiten der Kommunikation über das Telefon und Internet. „Die Art, sich zu unterhalten, ändert sich. Wer sich dem Neuen öffnet, entdeckt schnell, welche Chancen darin stecken“, so Dr. Högerle.

Mit verschiedenen Angeboten, wie der Nachbarschaftshilfe, fördert belisa das kommunikative Miteinander der Menschen in Böbingen. Jeder soll, solange es geht, aktiv am Leben teilnehmen. Mehr auf Seite 2

„Sich auszutauschen, verbessert das Befinden.“ Dr. Peter Högerle

WARUM BELISA?



Irene Scholl, Pflegedienstleiterin im Seniorenzentrum Böbingen

„Immer mehr Pflegebedürftige werden zu Hause versorgt. belisa ist für sie ein wichtiger Ansprechpartner.“



Angelika Meyer, Leiterin Café bellissima

„belisa bringt Menschen zusammen. So spüren sie auch im Alter, dass sie nicht allein sind. Das ist unglaublich wertvoll.“



Nicole Beuther, Redakteurin Rems-Zeitung

„Mit seinen Projekten trägt belisa dazu bei, dass Menschen im Alter nicht das lassen müssen, was ihnen immer vertraut war.“

KOMPAKT

Angebote von belisa

- 1 Fachpflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen
- 2 Versorgung mit Alltagsprodukten, Beratung über Auslieferung von Medikamenten
- 3 Barrierefreies Wohnen zu Hause
- 4 Selbstbestimmtes Wohnen durch altersgerechte Assistenzsysteme
- 5 Ambulante Dienste des Elisabethenvereins
- 6 Sozialrechtliche Beratung
- 7 Versorgung mit Hilfsmitteln
- 8 Gesundheitsprävention

EDITORIAL

Mut zu mehr Geselligkeit



Liebe Leserinnen und Leser, überall kommunizieren wir miteinander, auch wenn wir es nicht merken. Ein Blick, ein Lachen oder eine Umarmung, die signalisieren: Schön, dass du da bist. Wie wohlthuend Gespräche und Gesten sind, zeigt sich meist erst, wenn all das fehlt. Insbesondere im Alter fühlen sich viele Menschen einsam.

Umso wichtiger ist es, selbst den Schritt auf andere zuzumachen und aktiv das Miteinander zu gestalten. Der Schlüssel liegt in der eigenen Bereitschaft, die Angebote für mehr Austausch zu nutzen.

Welche Angebote es in Böbingen für ein geselliges Miteinander gibt und wie vielfältig Kommunikation aussehen kann, erfahren Sie in dieser Ausgabe des belisa-Magazins.

Christine Bart
Ihre Christine Bart

BELISA-PARTNER: GEMEINDE BÖBINGEN

Mehr Kommunikation für mehr Lebensqualität



Die Gemeinde Böbingen gehört zu den belisa-Unterstützern. Bürgermeister Jürgen Stempfle und der belisa-Mitbegründer Dr. Peter Högerle treffen sich regelmäßig, um sich auszutauschen.

Lebenswert alt werden und sich dabei wohlfühlen – dazu gehört für die meisten Menschen in Böbingen laut Bürgermeister Jürgen Stempfle der Wunsch, möglichst lange daheim wohnen zu können. Daher unterstützt er mit seiner Gemeinde das Engagement von belisa. Einen Schwerpunkt bilden Hilfsmittel, die die Kommunikation unterstützen, insbesondere Computer und schnelles Internet.

„Für die Gemeinde Böbingen ist belisa ein Glücksfall“, sagt Bürgermeister Jürgen Stempfle. Seit der Gründung von belisa vor mehr als vier Jahren zählt die Gemeinde zu den Unterstützern.

Recht auf Austausch

„Jeder hat das Recht, zu Hause zu leben, solange es geht, und sich auszutauschen. Und niemand sollte sich alleingelassen fühlen“,

unterstreicht Stempfle. Genau für diese grundlegenden Ansichten steht auch belisa und kann für Veranstaltungen beispielsweise den Bürgersaal kostenlos nutzen.

Die Gemeinde stellt zudem Räume im Seniorenzentrum zur Verfügung, in denen etwa der Computertreff „LernNet“ regelmäßig zu Fragen rund um das Internet und bei der Bedienung von Lap-

AUF EINEN BLICK
Das belisa-Netz



Gemeinde Böbingen	AOK Ostwürttemberg	Johanniter Seniorenhäuser
Johanniter-Unfall-Hilfe Ost-Württemberg	belisa	Handels- und Gewerbeverein Böbingen (HGV)
Ökumenische Sozialstation Rosenstein	Rechtsanwalt Martin Zoppik (Kanzlei Dombrowski & Kitzenmaier)	Sanitätshaus Weber & Greissinger

Werden auch Sie belisa-Partner. Mehr Infos unter 07173 7102802.

tops und PCs weiterhilft. Sie unterstützt so das belisa-Engagement für mehr Kommunikation innerhalb der Generationen, aber auch zwischen Jung und Alt. Dass hierbei das Internet eine immer wichtigere Rolle spielt, ist für Stempfle un-

terstützt, die die Besucher des Treffs nutzen können. Sie macht sich für schnelles Internet in Böbingen stark und bietet rings um das Rathaus, im Seniorenzentrum und beim REWE-Markt durch sogenannte Hotspots die Möglichkeit, kostenlos über mobile Geräte wie Smartphones oder Tablets online zu gehen.



„Mit den Verwandten über das Internet telefonieren und diese dabei sehen, online Mittagessen bestellen, E-Mails schreiben oder Fotos bearbeiten – die digitale, vernetzte Welt bietet viele Vorteile, auch für ältere Menschen“, weiß Stempfle. Daher hat die Gemeinde unter anderem in Computer für „LernNet“ inves-

All dies sind wichtige Schritte, die die Gemeinde zusammen mit belisa geht – für eine noch bessere Kommunikation und ein selbstbestimmtes Leben, auch im Alter. Oft haben ältere Menschen Angst vor neuer Technik und der digitalen Welt. So scheuen sie, diese zu nutzen. Das muss nicht sein.

BELISA-RÜCKBLICK



Weihnachtsmarkt mit belisa

Der belisa-Stand auf dem Böbinger Weihnachtsmarkt bot die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre über das umfassende Angebot des Vereins zu informieren.



Einblick in die Botanik

Was blüht denn da? Die Gäste des Vortrags von Maria Galuschka haben darauf jetzt eine Antwort – und sie erfuhren noch viel mehr über die heimische Flora und Fauna.



Zu Gast auf der GewerbExpo

Zum ersten Mal seit zwölf Jahren zeigten Böbinger Unternehmen in der Römerhalle, was sie zu bieten haben. belisa war auch dabei und stellte seine Arbeit vor.



Einfühlsam kommunizieren

Hinter Vorwürfen stecken oft unerfüllte Erwartungen und verletzte Gefühle. Wie diese erkannt und empfindsam darauf eingegangen werden kann, verdeutlichte Familien- und Sozialberaterin Angelika Henkel-Herzog in ihrem Vortrag.

ALLE UNTER EINEM DACH

Das Vier-Generationen-Haus

Mit 97 Jahren ist Gertrud Widmann das älteste Familienmitglied des Vier-Generationen-Hauses in der Böbinger Hauptstraße. Urenkelin Annika Böhm ist 83 Jahre jünger – und wohnt wie ihre beiden Geschwister, ihre Eltern und Großeltern ebenfalls im Haus. Jeder profitiert vom Zusammenleben, denn es gibt bestimmte Regeln.

Rund 25 Jahre ist es her, da hatte Gertrud Widmann ihren ersten Schlaganfall, ein weiterer folgte. Laufen

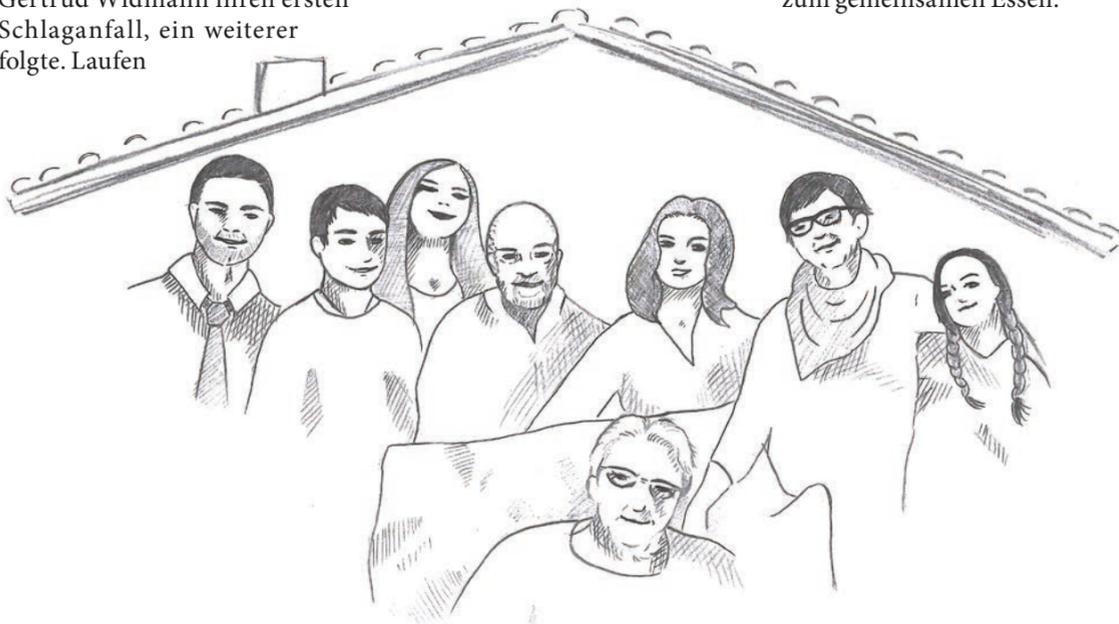
kann sie nicht mehr, das Sprechen fällt ihr schwer. Dass sie noch zu Hause wohnt, verdankt sie nicht zuletzt ihrer Familie, die mit ihr unter einem Dach lebt. Zu acht sind sie insgesamt. „Für uns ist diese Art des Zusammenlebens selbstverständlich“, sagt Tochter Gisela Schuster, die ihre Mutter seit den Schlaganfällen pflegt und mit ihr sowie Ehemann Wolfgang die mittlere Etage des Hauses bewohnt.

Ein Stockwerk höher lebt Widmanns Enkeltochter Simone Böhm mit Mann Klaus und drei Urenkeln. Jede Familie führt einen eigenen Haushalt. „Das ist eine unserer Regeln für ein gutes Miteinander“, so Gisela Schuster. Jeder kocht für sich, jeder kauft für sich ein. Alle Bewohner haben ihren privaten Bereich, um sich zurückzuziehen. Und dennoch sehen sie sich mehrmals am Tag – wenn sie es möchten, etwa zum gemeinsamen Essen.

Voneinander lernen

Die kurzen Wege im Vier-Generationen-Haus bilden die Basis für eine gelingende Kommunikation. Immer wieder werde sich darüber ausgetauscht, wie es geht. „Die Enkel kommen oft vorbei und fragen: Opa, kannst du etwas reparieren oder erklären?“, sagt Wolfgang Schuster. Auf der anderen Seite lerne er etwa von seinem technikbegeisterten Enkel Lars, wie ein Handy funktioniert.

Ins Zimmer von Gertrud Widmann, die nur noch im Bett liegen kann, schaut stets jemand rein – für ein kurzes Gespräch oder einfach, um nach dem Rechten zu sehen. In einem Alten- oder Pflegeheim wäre eine so selbstverständliche Einbindung in den familiären Alltag nicht möglich, denkt Gisela Schuster. „Durch den Halt in der Familie können wir älteren Bewohner Veränderungen besser annehmen. Die Jüngeren im Haus bekommen ein natürliches Verständnis für Rücksichtnahme und Respekt“, beschreibt die 67-Jährige die Vorteile des Zusammenlebens. Und so ist es etwa für die 2002 geborene Annika Böhm gut vorstellbar, auch als Erwachsene in einem Mehrgenerationen-Haus zu wohnen.



Für die acht Bewohner des Vier-Generationen-Hauses in Böbingen ist es selbstverständlich, dass Jung und Alt hier wohnen. Sie unterstützen sich gegenseitig, sind füreinander da und lernen immer wieder voneinander. Wer sich zurückziehen möchte, kann dies jederzeit tun. Jede Familie führt ihren eigenen Haushalt und bewohnt eine eigene Etage.

IM GESPRÄCH: ARCHITEKT VOLKER GUNST

„Barrierefreies Wohnen ist mehr als eine ebenerdige Dusche“



Der Schwäbisch Gmünder Architekt Volker Gunst betrachtet das Thema barrierefreies Wohnen ganzheitlich.

Barrierefreies Wohnen ist oft der Schlüssel, um im Alter in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Der Schwäbisch Gmünder Architekt Volker Gunst denkt noch weiter: „Der soziale Aspekt im Umfeld um eine Wohnung ist genauso wichtig. Das hat viel mit Kommunikation zu tun.“

Weshalb ist barrierefreies Wohnen für Sie wichtig?

Die Menschen wollen möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Es ist heute immer seltener, dass man seine gewohnten vier Wände im Alter gegen ein Leben im Seniorenheim tauscht. Dafür müssen eine Wohnung und die Rahmenbedingungen barrierefrei sein.

Barrierefreiheit ist für Sie also nicht auf die Wohnung beschränkt?

Zur Barrierefreiheit gehört nicht nur die ebenerdige Dusche, sondern das gesamte Umfeld. Wenn jemand beispielsweise an einer steilen Straße

wohnt, bringt ihm eine barrierefreie Wohnung nichts. Ein Supermarkt, eine Apotheke, ein Bäcker oder andere Möglichkeiten zur Versorgung müssen erreichbar sein, damit eine barrierefreie Wohnung sinnvoll genutzt werden kann.

Warum ist diese ganzheitliche Betrachtung wichtig?

Eine gute Infrastruktur schützt Menschen vor sozialer Vereinsamung. Wenn im Umfeld niemand ist, mit dem man sprechen kann, und es keinen Grund gibt, vor die Tür zu gehen, bringt einem die barrierefreie Wohnung wenig.

Welche weiteren Angebote können Menschen das barrierefreie Wohnen erleichtern?

Ich denke, dass Hausmeister-Services, Fahrdienste, Essensversorgung oder ambulante Pflege zukünftig einen immer stärkeren Part für das Leben im Alter spielen werden. belisa bietet in diesem Bereich ja schon einiges.

MITMACHEN

Gemeinsam statt einsam

Niemand muss sich in Böbingen allein fühlen. Um sich auszutauschen, Neues zu lernen und einfach ein paar nette Stunden des Miteinanders zu haben, bietet belisa mit dem Elisabethenverein zahlreiche Angebote:

Singkreis

Jeden 2. Montag, ab 16.45 Uhr

Spielkreis

Montags, ab 14 Uhr

Mittagstisch

Dienstags, ab 11.45 Uhr

Computertreff „LernNet“

Mittwochs, 15.30 bis 18.00 Uhr

Café Belissima

Mittwochs, 14.30 bis 17.30 Uhr

Treff am Donnerstag

Donnerstags, ab 14.30 Uhr

Strickkreis

Jeden 2. Freitag, ab 14.30 Uhr

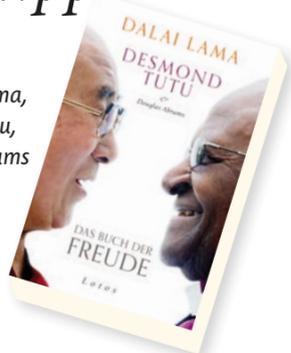
Treffpunkt ist jeweils im Seniorenzentrum. Auf Wunsch kann der Fahrdienst die Teilnehmer auch abholen und wieder nach Hause bringen.

Weitere Informationen:
Telefon: 07173 7102802

WEGWEISER

Buchtipps

„Das Buch der Freude“
von Dalai Lama,
Desmond Tutu,
Douglas Abrams



Die beiden Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu und Dalai Lama sprechen über Glück, Leid, Freude, Einsamkeit, Angst und Mitgefühl. Der Kern ihres Gesprächs: Jeder kann eine innere positive Kraft entfalten, die selbst nach schweren Schicksalsschlägen dem Leben Sinn und Kraft gibt.

DIE BESONDERE ZAHL

32% der Deutschen, die über 50 Jahre alt sind, können sich vorstellen, im Alter von 70 Jahren in einem Mehrgenerationenhaus zu wohnen.

TERMINE



14. Mai 2017

Muttertagskonzert

Gefühlvolle Musik mit dem „Veeh-Harfen-Ensemble Schönblick“, 17.00 Uhr, Bürgersaal im Rathaus, Böbingen

25. Juni 2017

Frühjahrsmarkt

belisa-Infostand, 11.00 – 17.00 Uhr, Ortsmitte/Hirschplatz, Böbingen

12. Juli 2017

belisa-Neuigkeiten

belisa-Infonachmittag, 14.30 Uhr, Coloman-Saal der Katholischen Kirche, Böbingen

25. September 2017

Pflege im Blick

belisa-Themenabend: „Vorstellung des Pflegestützpunktes Ostalbkreis“, Rebecca Waldenmaier, 19.30 Uhr, Bürgersaal im Rathaus, Böbingen

14. November 2017

Körpersprache

belisa-Themenabend zum Thema Psychosomatik: „Der Körper spricht, die Seele schweigt“, Dr. Adrian Hendrichke, 19.00 Uhr, Bürgersaal im Rathaus, Böbingen

WITZECKE

Schnecken-Unfall

Treffen sich zwei Schnecken. Fragt die eine: „Warum hast du ein blaues Auge?“ Sagt die andere: „Auf dem Weg nach Hause kam plötzlich ein Pilz aus der Erde geschossen.“

Frosch-Teich

Zwei Frösche sind am Ufer, als Regenwolken aufziehen. Der junge Frosch sagt: „Gehen wir lieber in den Teich, bevor wir noch nass werden.“

AUSBLICK AUSGABE 07



Lesen Sie im nächsten belisa-Magazin ab 2. November 2017:

Fünf Jahre belisa

Rückblick auf eine Erfolgsgeschichte und Ausblick auf die Zukunft.

FIT MIT BELISA

Kraft für den Oberkörper

Bei der fünften und damit letzten Übung der „Fünf Esslinger“ steht die Kraft im Rumpf im Vordergrund. Die Rumpfmuskulatur spielt eine zentrale Rolle bei der Körperkontrolle. Genug Kraft in Armen und Händen zu haben, ist für alle Alltagsaktivitäten wichtig. Daher sind solche Kraftübungen auch fester Bestandteil der Osteoporose-Therapie.



ERFOLGREICHER PROJEKT-ABSCHLUSS

Fit mit Technik

„Eine Kommune macht sich technikfit“ hieß das Projekt, mit dem belisa und die Demenz Support Stuttgart knapp drei Jahre lang über den Einsatz technischer Alltagshelfer informiert haben. Die technikfit-Initiative ist nun zwar abgeschlossen, Informationen gibt es aber weiterhin, etwa in Form eines Produktkoffers.

Ausprobieren und sich überzeugen

Der Koffer enthält unter anderem ein Telefon mit großen Tasten, das getestet werden kann. Thea Holz und ihr Mann Adolf sind durch das Projekt auf solch ein Telefon aufmerksam geworden, haben es ausprobiert und nutzen es seit Kurzem: „Durch die großen Tasten lässt es sich ganz einfach bedienen“, sagt Thea Holz.

Beruhigtere Familie

Helga Klonau hat sich unter anderem für einen Hausnotruf entschieden, der ebenfalls im Produktkoffer enthalten ist und getestet werden kann: „Im Notfall drücke ich einfach auf den Knopf an meinem Handgelenk und Hilfe ist schnell vor Ort. Das ist ein beruhigendes Gefühl, auch für meine Familie.“

Wer Produkte aus dem Koffer testen oder sich einfach über technische Alltagshelfer informieren möchte, kann sich mit seinen Fragen bei belisa melden: Telefon 07173 7102802



5. ESSLINGER ÜBUNG

Liegestütze an der Wand

Vor eine Wand stellen und darauf achten, dass die Füße rutschfest stehen. Mit den Handflächen an der Wand abstützen und sich von dieser wegdrücken, bis die Arme durchgestreckt sind. Dann die Arme wieder durchbeugen. Je aufrechter Sie die Übung durchführen, desto leichter ist sie. Ideal sind 2 x 10 Wiederholungen am Tag mit jeweils zwei Tagen Abstand.

DES RÄTSELS LÖSUNG

Lesen, knobeln, gewinnen

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse rechtzeitig an:

Geschäftsstelle belisa
Scheuelbergstraße 1
73560 Böbingen

oder geben Sie die Teilnahmekarte in der Geschäftsstelle ab bzw. werfen Sie sie in den Briefkasten des Elisabethenvereins im Seniorenzentrum.

Teilnahmebedingungen:
Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinner werden benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigt der Teilnehmer ein, dass seine Daten nur zur Abwicklung und Gewinnbenachrichtigung von belisa als verantwortlicher Stelle im Sinne des BDSG gespeichert und verwendet werden.

Teilnahmeschluss:

19. Mai 2017

- a) Jüngstes Familienmitglied im Mehrgenerationenhaus, ... Böhm.
- b) Maria Galuschka informierte über die heimische ... und Fauna
- c) Architekt, der sich mit barrierefreiem Wohnen befasst, Volker ...
- d) Mitautor von „Das Buch der Freude“, Desmond ...
- e) Die Gemeinde Böbingen ist belisa - ...
- f) Am 14. Mai 2017 gibt es im Rathaus Böbingen ein Harfen-...
- g) Nicole Beuther ist Redakteurin bei der Rems-...

DABEI SEIN

Wege zu belisa

Mitgliedschaft (20 Euro/Jahr)

Spende

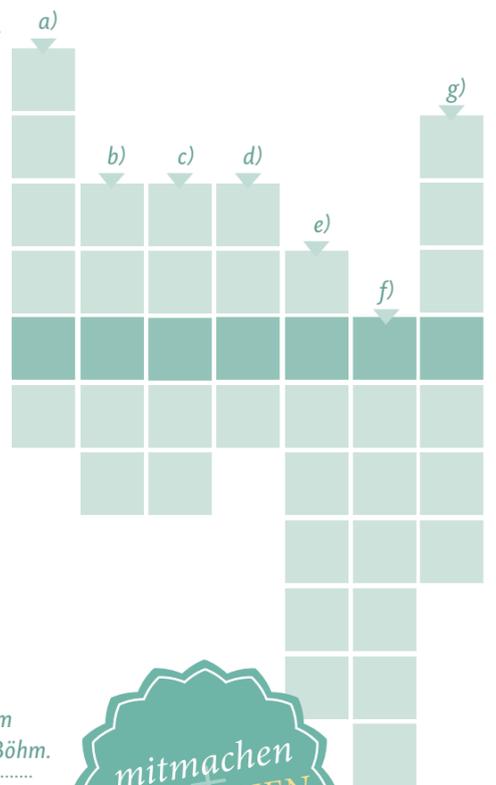
Optionsvertrag (regelt die Beratung und Inanspruchnahme des belisa-Angebots)

Ehrenamt

Kooperationspartner

Sie wollen bei belisa aktiv werden?

Mehr Informationen:
Geschäftsstelle belisa
Scheuelbergstraße 1
73560 Böbingen
Telefon 07173 7102802
belisa@elisabethenverein-boebingen.de



IMPRESSUM

Herausgeber:
Elisabethenverein e.V. Böbingen/Rems,
Förderverein belisa, Scheuelbergstraße 1,
73560 Böbingen/Rems
Telefon 07173 7102802
Fax 07173 920683
belisa@elisabethenverein-boebingen.de
www.elisabethenverein-boebingen.de
Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Peter Högerle
Konzeption, Redaktion & Realisation:
ecomBETZ PR GmbH, www.ecombetz.de
Fotos: ecomBETZ PR GmbH
S. 1: privat
S. 2: belisa
S. 3: zoodesign/Denise Rudolph
S. 4: Kalenderblatt (tovovan/Shutterstock)
Reproduktion und Vervielfältigung nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch den Förderverein belisa.