

THEMEN

Rente, was nun?

Seite 1+2

Gärtnern
im Alter

Seite 2

Schutz vor
Betrügern

Seite 3

NACHGEFRAGT

Gesund und vernetzt



Dr. Joachim Bläse, Landrat

Was unternimmt der Ostalbkreis, damit nicht mehr mobile ältere Menschen zu Ärzten und in Kliniken kommen?

Im November 2022 hat die hausärztliche Genossenschaft im Schwäbischen Wald zwei Patientenlotsinnen eingestellt zur Steuerung und Koordination des Versorgungsprozesses von Personen mit komplexen Versorgungsbedarfen. Dieses Jahr soll noch eine Gemeindegeschwester angestellt werden. Beide Berufsgruppen sollen Hausbesuche durchführen und können demnach u. a. nicht mobile Menschen erreichen. Solche neuen Berufsgruppen könnten bei Bedarf auf andere Regionen des Ostalbkreises ausgeweitet werden.

Der ÖPNV leidet, da zu wenig Fahrgäste ihn nutzen. Viele Fahrgäste finden, dass Busse und Bahnen zu unregelmäßig fahren und zu teuer sind. Was wollen Sie unabhängig vom 49-Euro-Ticket im Kreis in die Wege leiten?

Der Ostalbkreis arbeitet an Ausweitungen des ÖPNV-Angebots, das in der letzten Ausbaustufe ein Angebot von 5–24 Uhr an 365 Tagen vorsieht. Umsetzungshemmnisse hierfür sind die noch ungeklärte Finanzierbarkeit und der Fahrpersonalmangel. Für Gelegenheitsfahrer bietet der Ostalbkreis bereits jetzt die OstalbMobil-Chipkarte mit einem 20-prozentigen Rabatt auf die Einzelfahrt an. Am Wochenende kostet die Busfahrt nur 1 €/Fahrt.



Obwohl lange ersehnt, kommt dennoch der Renteneintritt für viele Menschen schneller als erwartet. Es ist deshalb lohnend, sich frühzeitig mit den folgenden Fragen zu befassen: Wie gestalte ich den Ruhestand? Welche Aktivitäten und Hobbys möchte ich zukünftig ausüben? Welche sozialen Kontakte möchte ich weiterhin pflegen?

Gibt es darauf eine befriedigende Antwort, kann die offizielle Verabschiedung am Arbeitsplatz mit Freude und entspannt gefeiert werden.

Der Eintritt in den Rentenstand bedeutet eine gravierende persönliche Zäsur. Für Menschen, die sich nicht auf diesen Neuan-

fang vorbereitet haben, kann eine Welt zusammenbrechen, die bisher als stabil und zukunftssicher gegolten hat. Sie haben noch nicht erkannt, dass diese Neuausrichtung auch die Chance darstellt, ernsthaft Bilanz zu ziehen, neue Prioritäten zu setzen und alternative Aktivitäten zu starten. Wenn man weiß, dass das Alter auch viele Glücksmomente, vor allem mehr Zeit für persönliche Wünsche bereithält, ist man bereits auf dem richtigen Weg.

Voraussetzung für einen reibungsarmen Übergang in den Ruhestand ist allerdings, dass dieser Lebensabschnitt aktiv gestaltet wird, sowohl in der Phase

der Vorbereitung vor dem Renteneintritt als auch danach. Nichts ist der Sache weniger zuträglich, als sich fremdbestimmt treiben zu lassen.

„Aktivitäten müssen Sinn ergeben.“

Dr. Peter Högerle

Jeder Mensch hat seine persönlichen Bedürfnisse, wir müssen oder noch besser wir dürfen sie in dieser Übergangsphase formulieren. Nicht immer spielt das Geld eine Rolle. Zum Glückseligsein gehören auch andere Qualitäten: Annehmenkönnen, Akzeptierenlernen, Sich-freuen-Dürfen, Gestalten und Offensein und nicht zu vergessen: Dankbarkeit für das Erreichte und Freude auf das Kommende, das noch Unbekannte.

Mehr auf Seite 2

WARUM BELISA?

Margret Schuster: „Wir kennen den Verein belisa Böbingen schon seit es ihn gibt. Das Magazin lesen wir auch seit der ersten Ausgabe. Nun haben wir zu Jahresbeginn beschlossen, belisa beizutreten, um deren wichtige Arbeit zu unterstützen. Ich habe über 40 Jahre lang als Krankenschwester in der Klinik gearbeitet und weiß, was ältere Menschen umtreibt und wo sie Hilfe benötigen. belisa leistet hierbei enorm große Hilfe und Unterstützung und gibt wertvolle Tipps für das Leben im Alter zu Hause in den eigenen vier Wänden.“



Margret und Alfons Schuster sind seit 1. Januar 2023 Mitglieder im belisa-Verein und geben Auskunft, warum für sie der Verein eine wichtige Rolle spielt.

Alfons Schuster: „Seit ich in Rente bin, engagiere ich mich im Fahrdienst des Elisabethenvereins. Ich fahre an einem Tag im Monat von 8.00 Uhr morgens bis 17.00 Uhr abends Seniorinnen und Senioren zu Arztterminen oder Ähnlichem. Deshalb sehe ich, wie wichtig derartige Vereine wie belisa für die Gemeinde sind, und frage auch oft Bekannte, die nun auch in Rente sind, ob sie sich im Verein engagieren wollen. Zudem nehmen wir gerne an den Vorträgen von Dr. Högerle teil, da wir viel Wissenswertes, vor allem wenn es um medizinisch-rechtliche Themen geht, erfahren.“

BELISA – KOMPAKT

Informationen zu:

- 1 Fachpflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen
- 2 Versorgung mit Produkten für den Alltag und Belieferung von Medikamenten
- 3 Barrierefreies Wohnen
- 4 Selbstbestimmtes Wohnen durch altersgerechte Assistenzsysteme
- 5 Information über die sozialen Dienste des Elisabethenvereins Böbingen e. V.
- 6 Sozialrechtliche Beratung mit Schwerpunkt Patientenverfügung und Schwerbehinderung
- 7 Vorträge zu Gesundheitsthemen
- 8 Maßnahmen zur Gesundheitsprävention

EDITORIAL

Bereit sein!

Liebe Leserinnen und Leser,



mit dem Renteneintritt beginnt für alle eine neue Lebensphase. Um den dritten Lebensabschnitt interessant und vielseitig zu gestalten, gilt es, sich die Frage zu stellen: Rente, was nun? Wichtig ist hierbei, Ideen und Beschäftigungen für die Rente nicht erst „wenn es so weit ist“ zu suchen, sondern bereits in jüngeren Jahren zu überlegen, was einem Freude bereitet. Dass das Leben nicht immer genau nach Plan verläuft, wissen wir alle. Aber mit etwas Mut, Elan und Weitsicht findet man immer Tätigkeiten und Aufgaben, die einem Spaß machen – und kann sich zudem auch finanziell besser wappnen. Viele Vereine und Organisationen bieten zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Christine Bart

Ihre Christine Bart

FORTSETZUNG ...

Rente, was nun?

Fortsetzung von Seite 1:

Nicht selten treten Konflikte zu Hause wegen unterschiedlicher Vorstellungen, selbst über hauswirtschaftliche Tätigkeiten, auf. Sie zu lösen, gelingt am ehesten durch offene Kommunikation und mit der Fähigkeit, Kompromisse einzugehen. Die größten Probleme entstehen immer dann, wenn still gelitten und wenig gesprochen wird.

Immer mehr wird auch der Wunsch geäußert, weiter beruflich, meist in Teilzeit, tätig sein zu wollen. Dahinter steckt das Bedürfnis nach beruflicher Anerkennung, das Einbringen von langjähriger Erfahrung. Auch finanzielle Anreize können dazu führen. Dagegen ist nichts einzuwenden, ist doch bekannt und durch zahlreiche Studien belegt, dass durch eine sinnhafte Tätigkeit auch im Ruhestand einer schnelleren Alterung vorgebeugt wird.

Es gilt die Erfahrung, dass alle Aktivitäten einen Sinn ergeben müssen, um positive Gefühle auszulösen. Auch und vor allem im Ehrenamt kann durch gemeinsames Gestalten, Unterstützen, Helfen und Mitwirken gezeigt werden, dass wir sehr viel und oft Positives für andere Menschen und damit auch für uns erreichen können.

Der Verein belisa Böbingen wird auch in den kommenden Ausgaben diese Themen immer wieder aufgreifen. Wir wollen damit die Menschen an der Schwelle zur Rente motivieren, sich zeitig mit der Gestaltung eines gelungenen Renteneintrittes zu befassen. Viele Ratgeber bestätigen, dass wir nicht automatisch glücklich altern. Dafür gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Allerdings liegt es vor allem an uns, diesem Lebensabschnitt eine persönliche Note zu verleihen.

Information

In der nächsten Ausgabe des belisa magazins werden wir uns mit dem Thema „Ehrenamtliches Engagement im Alter – wo kann ich mich engagieren?“ befassen. Wir informieren Sie darüber, wo Sie sich engagieren können, wo Sie gebraucht werden, welche zeitliche Investition Sie einplanen müssen, welche Wertschätzung Sie erfahren und an wen Sie sich wenden können.

Wenn Sie allerdings nicht bis zur nächsten Ausgabe warten wollen, wenden Sie sich an die Geschäftsstelle von belisa Böbingen. Sie werden umgehend und umfangreich über die unterschiedlichen Möglichkeiten eines ehrenamtlichen Engagements informiert.

VORSTELLUNG CAFÉ ROSENGARTEN + MITTAGSTISCH (ELISABETHENVEREIN)

Gemeinsam Mittag essen und Kaffee trinken

Das Café Rosengarten hat den Betrieb wieder aufgenommen: Jeden zweiten Mittwoch treffen sich ab 14.00 Uhr Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Kaffee trinken, zur Unterhaltung und um ein paar gesellige Stunden miteinander zu verbringen. Hin und wieder werden die Kaffee-Nachmittage von unterschiedlichen Programmpunkten begleitet. Dazu zählen unter anderem musikalische Auftritte von verschiedenen Ensembles, informative Vorträge sowie Themennachmittage während

der Advents- oder Faschingszeit. In den Sommermonaten (Mitte Mai bis Mitte September) findet das Café im Park am alten Bahndamm statt. Während der Wintermonate (Mitte September bis Ende April) ist das Café Rosengarten im Bürgersaal des Rathauses.

Seit Anfang des Jahres ist auch der Mittagstisch des Elisabethenvereins wieder aktiv. Ehrenamtliche des Vereins servieren alle zwei Wochen dienstags ab 12.00 Uhr Mittagessen im Bürgersaal

des Rathauses. Nutzen Sie die Gelegenheit, um gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren zu Mittag zu essen. Das Essen können Sie ganz einfach donnerstags, in der Woche vor dem Treff, von 18.00–19.00 Uhr bestellen. **Telefon: 07173 920683**
E-Mail: Mittagstisch@elv-boebingen.de

Bei Bedarf steht der Fahrdienst ebenfalls zur Verfügung. Alle Gäste, auch neue Gesichter, sind immer herzlich willkommen.



Café Rosengarten



Mittagstisch

RECHTLICHES

Änderungen im Betreuungsrecht – Reform zum 1.1.2023

Wer eine Betreuerin oder einen Betreuer hat, kann nicht mehr selbst entscheiden. Diese Annahme ist zwar weitverbreitet, jedoch grundsätzlich falsch. Die rechtliche Betreuung ist ein flexibles rechtliches Instrument zur Unterstützung bei Krankheit oder Behinderung. Das zum 01.01.2023 reformierte Betreuungsrecht stellt das Selbstbestimmungsrecht des oder der Betreuten stärker in den Mittelpunkt. Folgende Änderungen gelten seit 01.01.2023:

Eine Betreuung setzt nicht automatisch eine Einwilligungsunfähigkeit voraus. Bei ärztlichen Maßnahmen muss der Arzt im konkreten Fall entscheiden, ob eine Einwilligungsfähigkeit besteht. Die Aufklärung und Einwilligung müssen in erster Linie auch dann mit dem Patienten erfolgen.

Der neue § 1821 BGB stellt ferner sicher, dass zunächst alle Maß-

nahmen zur Unterstützung, vor allem die individuellen Wünsche die Lebensgestaltung betreffend, ergriffen werden müssen, bevor der Betreuer die rechtliche Stellvertreterfunktion übernimmt. Dies bedeutet auch, dass Ärzte und Pflege bereits vor Einrichtung einer Betreuung, falls erforderlich, Unterstützung organisieren müssen.

Eine weitere, wichtige Erneuerung ist im § 1358 BGB geregelt. Mit dieser Regelung kann ein auf sechs Monate befristetes Ehegattennotvertretungsrecht in begründeten Fällen in Betracht kommen.

Um die Qualität der beruflichen Betreuung zu verbessern, wird der Zugang zur beruflichen Betreuung durch Mindestanforderungen geregelt. Unter anderem werden durch Sachkundige Kenntnisse über Erkrankungen und Behinderungen vermittelt.

ALLTAGSTIPPS

Tipps für einen altersgerechten Garten



Für viele ist der eigene Garten mit zahlreichen Zier- und Nutzpflanzen, Beeten, Sträuchern und Obstbäumen täglicher Ausgleich und Erfüllung. Was einem in jüngeren Jahren vielleicht noch einfach von der Hand ging, wird im Alter anstrengender. Um auch in dieser Lebensphase Spaß und Freude am eigenen Garten zu haben und mögliche Sturzgefahren

zu reduzieren, sollte der Garten auf seine Barrierefreiheit überprüft werden. Experten raten, Handläufe anzubringen sowie Wege gut begehbar und rutschsicher zu machen. Ebenfalls ist es wichtig, Wege für die dunkle Jahreszeit mit ausreichend Licht zu versehen und Absätze abzusichern. Zudem sollten nur noch leicht zu pflegende Nutz-

und Zierpflanzen gepflanzt werden, wie zum Beispiel Taglilie, Sternmagnolie, Salbei oder Gemüse wie Erbsen, Bohnen und Kohl. Damit das eigene Gemüse schnell und bequem geerntet werden kann, ist es ratsam, dieses in Hochbeete und Töpfe zu pflanzen. Um Belastungen im Handgelenk zu vermeiden, sollte zudem Werkzeug mit ergonomischen Griffen verwendet werden. Ebenfalls raten Experten dazu, immer einen Hocker oder Stuhl für mögliche Pausen im Schatten bereitzustellen. Wer etwas mehr Geld investieren kann und möchte, könnte sich darüber hinaus ein automatisiertes Bewässerungssystem oder einen robotergesteuerten Rasenmäher zulegen. Wer diese ganzen Tipps beachtet, sieht die Gartenarbeit im Alter vielleicht nicht mehr als Last, sondern als täglichen Ausgleich. Schließlich schmeckt doch kein Gemüse so gut wie das aus dem eigenen Garten. Und auch hier gilt: Nutzen Sie bei der Ernte gut tragbare Körbe und überladen Sie diese nicht.

PRÄVENTION

So erkennen Sie Betrüger am Telefon und an der Haustüre



Immer wieder ist von sogenannten Einzeltricks oder Schockanrufen bei Senioren die Rede. Häufig erbeuten die Täter viel Geld oder andere Wertgegenstände. Neben dem finanziellen Verlust bleiben vor allem der Schock sowie die Scham, auf Betrüger herein gefallen zu sein.

„Die Täter agieren aus dem In- und Ausland“, weiß Reiner Klotzbücher von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Aalen. Um an Telefonnummern zu gelangen, durchforsten diese vor allem Telefonbücher: „Das erfolgt mittlerweile aber alles digital“, so der erfahrene Polizeibeamte. Hierbei orientieren sich die Täter an den älteren Vornamen der Opfer sowie an der Telefonnummer selbst: „Kurze Telefonnummern mit nur

drei oder vier Ziffern lassen auf einen alten Telefonanschluss schließen, somit gehen die Täter davon aus, dass hier Senioren leben“, erklärt Klotzbücher und führt weiter aus: „Wir unterscheiden drei verschiedene Arten des Telefonbetrugs. Hierzu zählen der Einzeltrick, der Schockanruf oder dass sich die Täter als Polizeibeamte ausgeben.“ Im Jahr 2022 sind im Polizeipräsidium Aalen, zu dem der Ostalbkreis, der Landkreis Schwäbisch Hall sowie der Rems-Murr-Kreis zählen, 442 Straftaten aus dem Bereich Telefonbetrug gemeldet worden. 416 davon seien beim Versuch geblieben, 26 Menschen sind den Tätern tatsächlich zum Opfer gefallen. „Hierbei erbeuteten die Täter über 515.000 Euro.“ Dies entspricht rund 20.000 Euro pro Opfer. Um an das Geld zu kommen, spielen die Täter vor allem mit den Emotionen der Opfer: „Sie geben sich als Enkelkind aus, das beispielsweise eine Kautions für eine Mietwohnung bezahlen müsse.“ Einige der Täter versuchen zudem mittels Schockanruf an das Vermögen älterer Menschen zu kommen: „Sie geben sich beispielsweise als Polizist aus, der über einen vermeintlichen Verkehrsunfall eines nahen Angehörigen informiert. Damit der Angehörige wieder aus dem Gefängnis komme, sei eine Kautions zu bezahlen.“ Damit

mitgeben oder Details über das Vermögen preisgeben, auch wenn diese einen vermeintlichen Dienstaussweis vorzeigen. „Die Polizei würde nie privates Eigentum mitnehmen und aufbewahren. Wenn das jemand verlangt, handelt es sich sicher nicht um Polizisten.“ Darüber hinaus würde die Polizei dramatische Ereignisse von Angehörigen nie per Telefon übermitteln: „Wir kommen bei den Menschen vorbei, wenn etwas passiert ist.“ Wer sich am Telefon unsicher ist, sollte auf jeden Fall das Gespräch sofort beenden oder die Haustüre schließen und versuchen, Angehörige oder die Polizei, auch unter der Nummer 110, zu erreichen. „Wir raten den älteren Menschen, immer einen Notizzettel mit allen wichtigen Nummern direkt am Telefon aufzuhängen. Hierauf sollten die Nummern der Kinder und Enkelkinder, des Hausarztes, der Polizei sowie vom Rettungsdienst stehen.“ Wer bei dubiosen Anrufern sichergehen möchte, dass es sich um Betrüger handelt, kann zudem auf den Zettel einen männlichen und einen weiblichen Namen schreiben, der im Familien- und Bekanntenkreis nicht vorkommt: „Angenommen, die Senioren kennen niemanden, der Christian heißt, und eine männliche Person ruft an und nennt keinen Namen, dann können die Senioren fragen, ob er Christian sei. Bejaht er dies, können sie davon ausgehen, dass es sich um einen Betrüger handelt.“ Grundsätzlich sei bei fremden Anrufern und Personen vor der Haustüre immer Vorsicht geboten. „Wenn die Senioren auf einen Betrug reingefallen sind, sollten sie sofort mit den Angehörigen sprechen und Anzeige erstatten. Aus Scham niemandem etwas davon zu erzählen, ist falsch und belastet die Opfer ein Leben lang.“

Information

Am Do. 15.06.23 hält Reiner Klotzbücher in Böbingen einen Vortrag zu diesem Thema. Weitere hilfreiche Tipps erfahren Sie zu dem unter: www.polizei-beratung.de

DIE BESONDERE ZAHL

21.259.761

21.259.761 Menschen bezogen zum 1.7.2022 hierzulande Rente. Davon sind 9.066.946 Männer und 12.192.815 Frauen. Das durchschnittliche Alter bei Rentenbeginn lag bei 64 Jahren.



AUF EINEN BLICK

Das belisa-Netz

Gemeinde Böbingen	Mehr Infos unter 07173 7102802	Johanniter Seniorenhäuser
Johanniter-Unfall-Hilfe Ostwürttemberg		Handels- und Gewerbeverein Böbingen (HGV)
Ökumenische Sozialstation Rosenstein	Adler-Apotheke Barbara Alemazung	Sanitätshaus Weber & Greissingen

TECHNIK-TIPP

Video-Türklingel einfach nachrüstbar



Eine Video-Türklingel sorgt dafür, dass Sie Gäste und Besucher nicht nur per Gegensprechanlage hören, sondern auch sehen können. Welches Modell das richtige ist, hängt von Ihren Bedürfnissen ab. Von Video-Türklingeln mit einer HD-Kamera über Zwei-Wege-Audio bis hin zu Modellen mit einem integrierten Türöffner ist alles dabei. Einige der Video-Türklingeln können sogar Live-Aufnahmen per App übertragen und ermöglichen es Ihnen, mit der Person vor der Haustüre Kontakt aufzunehmen – auch wenn Sie nicht zu Hause sind. Türklingeln mit Kamera können Sie als festverdrahtete Variante installieren

lassen oder auch welche mit Akku-Betrieb nachrüsten. Wenn Sie etwas mehr Geld ausgeben wollen, gibt es sogar eine 3D-Bewegungserkennung mit Radar – hierbei können Sie festlegen, ab welcher Entfernung zur Haustüre die Kamera bereits Bilder auf das Display im Haus überträgt. Wichtig ist, dass die Kamera, egal mit welchen Zusatzfunktionen, bei jeder Wetterlage sowie bei Dunkelheit brauchbare Bilder überträgt.

Information

belisa-Geschäftsstelle
Scheuelbergstraße 1
73560 Böbingen

Arbeiten mit **Fachkenntnis & Feingefühl**

Die Johanniter suchen **Pflegefachfrauen/ Pflegefachmänner (m/w/d)**

Wir machen mehr als nur Pflege! Erfahre was das Besondere an unserer Arbeit ist und wirf einen Blick hinter die Kulissen. **JETZT QR-Code scannen.**

Bewerbung auch über WhatsApp möglich: 0163 2533309

Held*innen gesucht!

Wir suchen Auszubildende zur **Altenpflegefachkraft oder – helfer (m/w/d)**

Und darum solltest Du Dich für uns entscheiden:

- tolle Zukunftsperspektive
- gutes Azubigehalt
- tolles Team
- Jahressonderzahlung
- 30 Tage Urlaub
- zusätzliche Arbeitsbefreiungstage
- Fortbildungen intern und extern
- Dienstfahrzeug

Ihre Ansprechpartnerin:
Ökumenische Sozialstation Rosenstein gGmbH
Karin Albrecht
Telefon 07173/91000
E-Mail k.albrecht@sozialstation-rosenstein.de
www.sozialstation-rosenstein.de

Beitritt zu belisa Böbingen



Ich möchte bei belisa Böbingen e.V. aufgenommen werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 20 Euro/Jahr. Bitte senden Sie mir weitere Informationen an folgende Adresse:

Vor- und Zuname:

Straße, Nummer:

PLZ, Wohnort:

Oder per E-Mail:

Bitte im Rathaus oder im Seniorenzentrum, Scheuelbergstr. 1, abgeben.

TERMINE

6. Juli 2023

Mitglieder-
versammlung

von belisa Böbingen e.V.,
19.00 Uhr, Bürgersaal, Böbingen

15. Juni 2023

„Betrüger erkennen“

Reiner Klotzbücher, Kriminalpoli-
zeiliche Beratungsstelle Aalen,
19.00 Uhr, Bürgersaal, Böbingen

16. September 2023

50 Jahre Ostalbkreis

14.00 – 18.00 Uhr, Park am alten
Bahndamm

26. Oktober 2023

„Wenn zahlreiche
Gelenke schmer-
zen, ist das immer
Rheuma?“

Dr. med. Volker Sachsenmaier,
Rheumatologe, MVZ Ostalb-
kliniken, 19.00 Uhr, Bürgersaal,
Böbingen

BUCHTIPP

Hast du
uns end-
lich ge-
funden



von Edgar Selge

Aus dem Alltag einer gewöhn-
lichen Familie in der Nach-
kriegszeit. Der Vater ist Ge-
fängnisdirektor, liebt Literatur
und Musik. Zu Hause wird hef-
tig am Tisch politisiert und ge-
stritten. Und bis zuletzt hütet
der Vater ein Geheimnis. Hu-
morig und gestreich erzählt.

Erschienen im Rowohlt-Verlag.

WITZECKE

Sie zu ihm

In einer lauschigen Sommernacht
seufzt sie: „Hör mal Schatz, die
Grillen.“ Er: „Ich rieche nichts!“

AUSBLICK AUSGABE 16

belisa magazin

Lesen Sie im nächsten belisa
magazin im Winter 2023:

Ehrenamt

„Ehrenamtliches Engagement
im Alter – wo kann ich mich
engagieren?“

FIT MIT BELISA

Entspannung
für die Wirbelsäule

Wer sich regelmäßig dehnt, löst Muskel-
verspannungen und beugt Muskelver-
kürzungen vor. Besonders wichtig: Deh-
nen Sie sich regelmäßig! Am besten neh-
men Sie sich jeden Tag ein paar Minuten.

Setzen Sie sich auf den vorderen Stuhl-
rand. Die Beine etwa hüftbreit auseinan-
der. Die linke Hand fasst die Außenseite
des rechten Oberschenkels. Atmen Sie
tief ein und strecken Sie den Rücken nach
oben – sitzen Sie so aufrecht wie möglich.
Drehen Sie nun Ihren Oberkörper nach
rechts und atmen Sie dabei aus. Verstär-
ken Sie die Dehnung durch den linken
Arm, indem Sie diesen ausstrecken
und etwas Zug auf ihn bringen. Den
Nacken und Kopf drehen Sie ebenfalls
sanft nach rechts. Bleiben Sie in dieser
Dehnung ca. eine Minute. Nun führen
Sie die Dehnung mit dem rechten
Arm auf der Außenseite des linken
Oberschenkels ebenfalls durch. Wie-
derholen Sie die Übung so häufig
Sie möchten.



IMPRESSUM

Herausgeber: belisa Böbingen e.V.,
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: S.1 shutterstock; S.2 belisa, privat,
Pixabay, pasja1000; S.3 Polizeipräsidium Aalen;
S.4 ecomBETZ PR GmbH
Reproduktion und Vervielfältigung nur nach
ausdrücklicher Genehmigung durch den Förder-
verein belisa.

BELISA-RÜCKBLICK



V. l. n. r.: Dr. Högerle, C. Bart, Herr Käß, Frau Clauß
und Frau Kölbl

Gewinner

„ADVENT“ hieß das Lösungswort des Rätsels aus der vergange-
nen belisa-Ausgabe.
Den ersten Preis, einen 50-Euro-Gutschein für den REWE Markt
Böbingen, hat Frau Clauß gewonnen (2. v. r.), über einen 30-Euro-
Gutschein für die Pizzeria La Calabria freute sich Frau Kölbl
(rechts). Der 20-Euro-Gutschein für die Metzgerei Widmann ging
an Herrn Käß (Mitte).

FÜR KLUGE KÖPFE

Raten und
gewinnen

- a) Ehrenamtliche Aktivitäten und Aufga-
ben müssen vor allem einen ... ergeben.
- b) Hier finden regelmäßig gemeinsame
Mittagessen sowie Veranstaltungen und
musikalische Auftritte statt: Café ...
- c) Um Handgelenkbelastungen zu vermei-
den, sollte das Gartenwerkzeug ... Griffe
haben.
- d) Dieses Jahr will die hausärztliche
Genossenschaft im Schwäbi-
schen Wald eine ... einstellen.
- e) Mit dieser Technik hören Sie
Ihre Besucher nicht nur,
sondern sehen Sie sie auch.
- f) Wer sich regelmäßig dehnt,
löst ...

Preise

- 1 50-Euro-Gutschein für
das Restaurant Lämmerei
im Schweizerhof
- 2 30-Euro-Gutschein für
die Adler-Apotheke
- 3 20-Euro-Gutschein für
den Eine-Welt-Laden

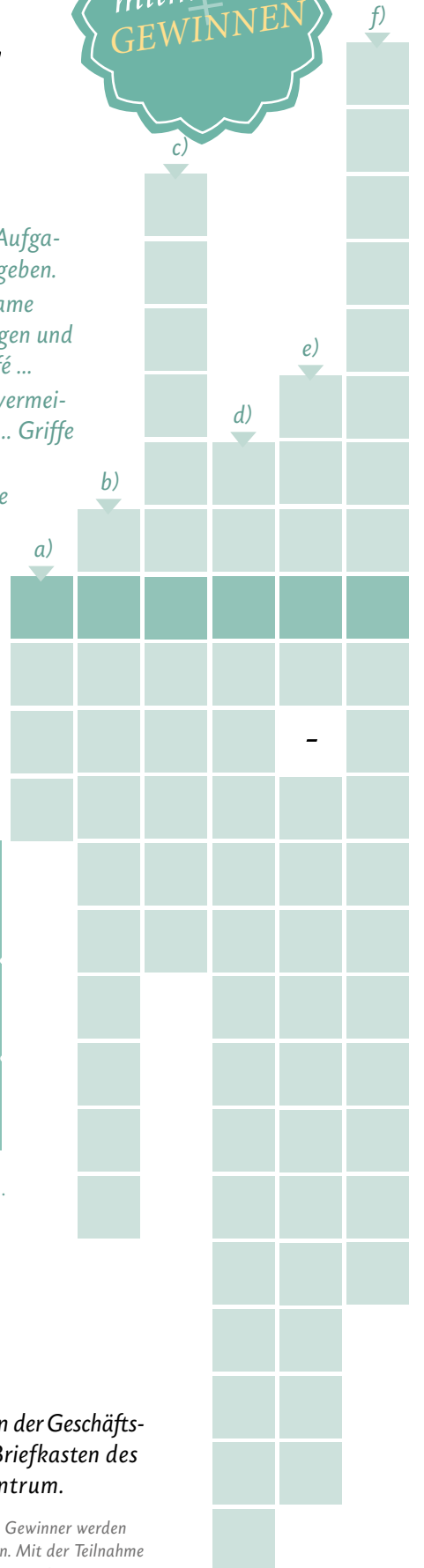
Senden Sie das Lösungswort
mit Ihrem Namen und Ihrer
Adresse rechtzeitig an:

Geschäftsstelle belisa
Scheuelbergstraße 1
73560 Böbingen

oder geben Sie die Teilnahmekarte in der Geschäfts-
stelle 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 verantwortli-
cher Stelle im Sinne des BDSG gespeichert und verwendet werden.

Teilnahmeschluss: 1.9.2023



DABEI SEIN

Wege zu belisa

Mitgliedschaft (20 Euro/Jahr)

Spende

Teilnahme an Veranstaltungen

Ehrenamt

Kooperationspartner

Sie wollen bei belisa
aktiv werden?

Mehr Informationen:
Geschäftsstelle belisa
Scheuelbergstraße 1
73560 Böbingen

Telefon 07173 7102802

belisa@elisabethenverein-boebingen.de

Vortrag

Bei einem Abend unter dem Motto „Wie er-
halten wir unsere Natur – Renaturierung der
Fließgewässer“ gab Ralf Worm vom Land-
schaftserhaltungsverband Ostalbkreis (LEV)
dem interessierten Publikum Einblicke in die
vielfältigen Möglichkeiten der Naturerhaltung
hier im Ostalbkreis.



Ralf Worm vom Landschaftserhaltungsverband
Ostalbkreis (LEV)