

Alter hat Zukunft!



*Aktionswochen für Senioren vom 13. bis 26. Oktober 2008
in Rottenburg am Neckar*



Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,

wie wollen wir in Zukunft leben?

Das ist die wohl entscheidendste Frage im Zusammenhang mit dem demographischen Wandel und seinen absehbaren sowie un-absehbaren Folgen. Wohlgemerkt, nicht etwa: „Wie werden wir in Zukunft leben?“ – diese Form ist zu abstrakt und führt zu keiner wirklich guten Antwort. Viel präziser lässt sich dagegen für jeden von uns die Frage beantworten, wie er oder sie in zehn oder zwanzig Jahren in unserer Stadt leben möchte. In welcher beruflichen Situation möchte ich mich mit Mitte 50 sehen? Welche Bildungs- und Ausbildungsmöglichkeiten sollen meine Kinder haben? Wie soll mein Enkelkind mit 3 Jahren betreut werden? Wie stelle ich mir mein aktives Leben als Ruheständler vor?

Wir müssen uns regelmäßig vor Augen führen, über was wir tagtäglich entscheiden und wie wir dabei mitbestimmen wollen – über die eigene Zukunft!

Wohnen und Wohnformen, Arbeit, Familie, Pflege, Gesundheit, Bildung, Bürgerengagement und Lebensgefühl: Das sind die Themen um die wir uns kümmern müssen. Es freut mich außerordentlich, dass sich in unserer Stadt bereits etliche mit diesen Fragen beschäftigen und bereit sind, gemeinsam nach Antworten zu suchen.

Die Aktionswochen unter der Überschrift „Alter hat Zukunft“ bieten Ihnen dabei jede Menge Gelegenheiten zur Orientierung, bei genauerem Hinsehen vielleicht auch zum Nachdenken und Handeln. Ich lade Sie ein, nutzen Sie die vielen Angebote, informieren Sie sich, machen Sie mit und - vor allen Dingen – seien Sie neugierig. Weil: Die Zukunft der anderen ist immer auch die eigene Zukunft!



Bei den Mitveranstaltern – dem Bezirksseniorenrat Rottenburg und der IAV-Stelle Rottenburg - und allen teilnehmenden Institutionen bedanke ich mich ganz herzlich. Kompliment – mit großem Engagement und immensem Einsatz haben Sie abwechslungsreiche und informative Aktionswochen zusammengestellt.

Allen großen und kleinen Besuchern wünsche ich unterhaltsame Tage mit vielen bleibenden Höhepunkten.

*Stephan Neher
Oberbürgermeister*

Montag, 13. Oktober

- WAS ● „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - Selbstbestimmt die Zukunft gestalten“
WANN ● 20 Uhr
WO ● Gemeindezentrum St. Josef, Marienstraße, Hirrlingen
WER ● Uwe Seid, IAV-Stelle Rottenburg, Beratungsstelle für ältere und chronisch kranke Menschen

„Hoffentlich trifft es mich nie“ – und dann ist es doch geschehen. Durch einen Unfall oder eine Krankheit ist eine Situation entstanden, in der Sie nicht mehr über medizinische Behandlungsformen oder über die Regelung ihrer sonstigen Angelegenheiten bestimmen und entscheiden können. Der Referent informiert über rechtliche Möglichkeiten, wie Sie im Voraus für den Fall der Fälle Vorsorge treffen können.

Der Vortrag ist eine gemeinsame Veranstaltung der Fördergemeinschaft St. Martinus und der Sozialstation Rottenburg.

Dienstag, 14. Oktober

- WAS ● „Alters-Alkoholismus – Verdammung oder Heilchance?“
WANN ● 18:30 - 20 Uhr
WO ● Rathaus Rottenburg, kleiner Sitzungssaal
WER ● Elke Mildner, Gründerin der therap. Wohngemeinschaft Oase für Alkoholiker aus eigener Betroffenheit.

Lange Lebenserwartung, zerfallene Familienstrukturen, finanzielle Unabhängigkeiten, Isolation, abnehmende Zugehörigkeit zu kirchlichen Gemeinschaften: viele Faktoren führen zum Altersalkoholismus, der dramatisch zunimmt. Hilfsmöglichkeiten sind minimal. Wie man in dieser Situation begleiten und Perspektiven entwickeln kann, darüber berichtet Elke Mildner.

Veranstalter: WG Oase für Alkoholiker

Mittwoch, 15. Oktober

- WAS ● „Senioren, PC und Internet“
WANN ● 15 - 17 Uhr
WO ● Volkshochschule Rottenburg, Alte Realschule
WER ● Susanne Krall

Ältere surfen, recherchieren bei den Reisen oder (ver)kaufen online. An diesem Nachmittag können Sie die Fragen stellen, die Sie schon immer stellen wollten. Es gibt Infos, Beratung, Hilfestellung...

Veranstalter: VHS Rottenburg

Donnerstag, 16. Oktober

- WAS ● Theater im Kino - „Immer das Theater mit den Alten“
WANN ● 17:30 – 19:30 Uhr
WO ● Kino im Waldhorn, Königstraße
WER ● Schülerinnen und Schüler des Sankt Meinrad-Gymnasiums

Szenische Annäherung aus dem Alltag von Jugendlichen. Schülerinnen und Schüler des Sankt Meinrad-Gymnasiums spielen Selbstgeschriebenes. Anschließend Podiums- und Publikums-Diskussionen.

Veranstalter: Seniorenforum Rottenburg – AG Wohnen im Alter

- WAS ● „Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“
WANN ● 20 Uhr
WO ● Starzach-Felldorf, im Bürgersaal
WER ● Barbara Raff, Sozialstation Rottenburg

Die Katholische Kirchengemeinde und die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle laden ein zu dem Film „Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“ von Ralf Schnabel und Wilma Dirksen. Der Film wurde bei einer Familie in Remmingsheim gedreht und ermöglicht einfühlsame Einblicke in das familiäre Zusammenleben mit einem dementiell erkrankten Menschen. Im Anschluss an den Film haben Sie die Möglichkeit ihre Fragen an Frau Raff von der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle Rottenburg zu richten.

Freitag, 17. Oktober

- WAS ● Gedächtnisfitness
WANN ● 9:30 Uhr
WO ● Evangelisches Gemeindezentrum, Kirchgasse
WER ● Annette Rosner, Gedächtnistrainerin

»Wer rastet, der rostet« - dies gilt für unsere körperliche wie geistige Fitness. Mit Merk- und Rätselübungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining sowie Konzentrations- und Koordinationsübungen wollen wir unser Gehirn auf unterhaltsame Art und Weise in Schwung bringen.

- WAS ● Gedächtnistraining für fitte Senioren
WANN ● 14:30 Uhr
WO ● Gemeinschaftsraum Seniorenwohnanlage Ehinger Platz (mind. 4 max. 12 Teilnehmer)
WER ● Regina Stukenborg-Jung, Gedächtnistrainerin

Nicht nur den Körper kann man im Alter trainieren, auch für seinen Kopf sollte man etwas tun.
Veranstalter: KBF Neckar-Alb e.V.

- WAS ● Aktiv im Alter – eine Gesellschaft „bewegt“ sich
WANN ● 18:30 Uhr
WO ● Kreissparkasse in Rottenburg, Veranstaltungsraum Königstraße 18
WER ● Dr. Martina Wegner, Geschäftsführerin des Zentrums für zivilgesellschaftliche Entwicklung an der evangelischen Fachhochschule Freiburg.

In Deutschland werden in Zukunft weniger, vor allem aber ältere Menschen leben. Diese Entwicklung wird die Situation zunehmend prägen und die Verantwortung älterer Menschen für die Gesellschaft wird wachsen. Frau Dr. Wegner, berichtet über bundesweite Aktivitäten, die eine „soziale Bewegung“ für eine aktive Rolle älterer Menschen in Gang setzen sollen. Im Kern geht es dabei um die Kreativität, die Erfahrungen und die Innovationskraft älterer Bürgerinnen und Bürger, die am Leben der Gesellschaft aktiv teilnehmen und ihr Umfeld mitgestalten möchten.

- WAS ● **Ökumenischer Gottesdienst**
WANN ● **9:30 Uhr**
WO ● **Evangelische Kirche**
WER ● **Pfarrer Alexander Köhrer und Pfarrer Dr. Hans-Michael Schneider**

Zehntscheuer

- WAS ● **Begrüßung und Grußworte**
WANN ● **10:30 Uhr**
WO ● **Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **Stephan Neher, Oberbürgermeister Stadt Rottenburg**
Joachim Walter, Landrat Landkreis Tübingen
Ursula Eisele, Vorsitzende Bezirksseniorenrat Rottenburg
Wolfgang Hermann, Sozialstation Rottenburg

- WAS ● **Informationsstände**
WANN ● **10:30 – 16 Uhr**
WO ● **Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **Hospitalstiftung Rottenburg am Neckar**
Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Betreutes Wohnen und Betreuungsgruppe
Bezirksseniorenrat Rottenburg & Kreissenorenrat Tübingen
Wohnen im Alter, Wohnberatung, Qualitätssiegel Betreutes Wohnen in BaWü, Wohnformen DIN 18025 Teil 1 und 2
Caritassauschuss KGR und Domsenioren der Domgemeinde
Hospizdienst Rottenburg und Umgebung e.V.
Broschüren, Bücher, Bilder zum Thema Besuchs- und Begleitdienst
Sozialstation Rottenburg, IAV-Stelle und gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Angebote u.a. Blutzuckerbestimmung, Blutdruckmessungen
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Rottenburg-Tübingen e.V.
Angebote, Sitzgymnastik, Gehirn-Jogging
Kirchengemeinde St.Moriz & Moriztreff 60plus:
Plattform für ehrenamtliches Engagement, selbstorganisiertes Netzwerk von Senioren
Seniorenunion OV Rottenburg am Neckar:
Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik, Gesellschaft, u.s.w.
Polizeidirektion Tübingen, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
„Sicher wohnen – Einbruchschutz“
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen
„Sicher Zuhause“ und „Versorgung Zuhause“ – Informationen zum Hausnotruf und Mahlzeitendienst, „Bewegung und Gedächtnistraining bis ins hohe Alter“
pflegemobil
Pflegeberatung, Überleitung und Versorgung zu Hause
KBF Mössingen, Seniorenwohnanlage Kapuzinergarten & Ehinger Platz
Sinnesparcour, Blutdruckmessung, Stationäre Pflege, Betr. Wohnen für Senioren, Essen auf Rädern, Pflegedienst,
Tübinger Projekt Häusliche Betreuung Schwerkranker
Die Johanniter Pflege, Essen auf Rädern, Hausnotruf, Ausbildung
Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Tübingen
Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Betreuungsverein Landkreis Tübingen
Gesetzliche Betreuung und Vorsorgevollmacht, ehrenamtliche Tätigkeit als Betreuer
TV Rottenburg e.V. Schlaganfall und Coronarsport

Auf der Bühne

- WAS ● **Seniorenringkreis**
WANN ● **11:30 Uhr**
WO ● **Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **Musikschule Rottenburg**
- WAS ● **Modenschau**
WANN ● **14 Uhr**
WO ● **Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **Handel & Gewerbeverein Rottenburg am Neckar**
- WAS ● **Erheiterndes, Lustiges und Nachdenkliches von Josef Eberle alias Sebastian Blau**
WANN ● **15 Uhr**
WO ● **Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **Peter Nagel**
- WAS ● **Yoga – weckt Lebensfreude!**
WANN ● **15:30 Uhr**
WO ● **Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **Monika Schrezenmeir**
- WAS ● **Chorgesang**
WANN ● **16 Uhr**
WO ● **Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **Liederkranz Rottenburg am Neckar**

Im Freien

- WAS ● **Nordic-Walking, Einführung und Ausprobieren...! (ca. 30 Min.)**
WANN ● **11:15 Uhr**
WO ● **Vor der Zehntscheuer Rottenburg**
WER ● **TV Rottenburg e.V.**

Während der Veranstaltung

- WAS ● **Bewirtung durch das Cafeteria-Team des Haus am Neckar:
Getränke, Kaffee & Kuchen**

Montag, 20. Oktober

- WAS ● **Gedächtnistraining für fitte Senioren**
WANN ● **15 Uhr**
WO ● **Gemeinschaftsraum Seniorenwohnanlage Ehinger Platz (mind. 4 max. 12 Teilnehmer)**
WER ● **Regina Stukenborg-Jung, Gedächtnistrainerin**

*Nicht nur den Körper kann man im Alter trainieren, auch für seinen Kopf sollte man etwas tun.
Veranstalter: KBF Neckar-Alb e.V.*

Dienstag, 21. Oktober

- WAS ● **»Die Pflegeversicherung - Änderungen und Neuerungen 2008«**
WANN ● **18 Uhr**
WO ● **Gemeindehaus St. Moriz, Rottenburg**
WER ● **Dieter Kürner, AOK Neckar-Alb – Teamleiter Pflege und häusliche Krankenpflege**
Veranstalter: Sozialstation Rottenburg, IAV-Stelle

Mittwoch, 22. Oktober

- WAS ● **»Wie, wo und mit wem will ich im Alter wohnen?«**
WANN ● **20 Uhr**
WO ● **Rathaus Rottenburg, kleiner Sitzungssaal**
WER ● **Ernst-Werner Briese, Wohnberatung des Kreissenioresrates Tübingen**

*Immer mehr Menschen machen sich Gedanken darüber, wie sie im Alter leben möchten. Um auch mit Hilfebedarf weitgehend selbstständig und selbstbestimmt leben zu können, ist eine altersgerechte Gestaltung der Wohnung und des Wohnumfeldes notwendig. Ebenso wichtig sind soziale Kontakte und ein tragfähiges Versorgungsnetz. Daheim, betreut oder in alternativen Wohnformen sind die verschiedenen Möglichkeiten des Wohnens im Alter. Ernst-Werner Briese von der Wohnberatung des Kreissenioresrates Tübingen wird Sie darüber ausführlich informieren.
Veranstalter: Seniorenforum Rottenburg – AG Wohnen im Alter*

Donnerstag, 23. Oktober

- WAS ● **»Mensch ärgere dich nicht«**
WANN ● **14:30 – 17 Uhr**
WO ● **Altenpflegeheim Haus am Neckar, Gartenstraße 24**
WER ● **Barbara Raff, Gerontopsych. Beratungsstelle und Irma Ott, Heimleitung Hospitalstiftung**

*Alte und neue Spiele stellen wir für Sie zum gemeinsamen Nachmittag bereit. Bei Bewirtung und gemeinsamen Spiel und Spaß freuen wir uns auf einen schönen, geselligen Nachmittag mit Ihnen.
Veranstalter: Hospitalstiftung und Sozialstation Rottenburg*

Freitag, 24. Oktober

- WAS ● **Gedächtnisfitness**
WANN ● **9:30 Uhr**
WO ● **Evangelisches Gemeindezentrum, Kirchgasse**
WER ● **Annette Rosner, Gedächtnistrainerin**

»Wer rastet, der rostet« - dies gilt für unsere körperliche wie geistige Fitness. Mit Merk- und Rätselübungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining sowie Konzentrations- und Koordinationssübungen wollen wir unser Gehirn auf unterhaltsame Art und Weise in Schwung bringen.

Weitere Veranstaltungen

Kino im Waldhorn

- WAS ● **»Zusammen ist man weniger allein«**
WANN ● **Samstag 18. Oktober, Sonntag, 19. Oktober jeweils 18.00 Uhr**
WO ● **Kino im Waldhorn, Königstraße**

Verfilmung des Bestsellers von Anna Gavalda, wo Zufälle unterschiedliche Menschen in einer Wohngemeinschaft zusammen finden.

- WAS ● **»Elisabeth Kübler-Ross«**
WANN ● **Montag 20. Oktober, Dienstag, 21. Oktober jeweils 18 Uhr**
WO ● **Kino im Waldhorn, Königstraße**

Dokumentation über die 2004 verstorbene weltbekannte Sterbeforscherin.

- WAS ● **»An ihrer Seite«**
WANN ● **Donnerstag 23. Oktober, Freitag 24. Oktober jeweils 18 Uhr**
WO ● **Kino im Waldhorn, Königstraße**

Zwei Liebende, und einer verliert langsam das Gedächtnis: Kann es eine schmerzvollere Art der Entzweigung geben? Preisgekröntes Drama.

- WAS ● **»Leergut«**
WANN ● **Samstag 25. Oktober, Sonntag, 26. Oktober jeweils 18 Uhr**
WO ● **Kino im Waldhorn, Königstraße**

Kurz vor dem Ruhestand steigt ein Lehrer aus seinem Beruf aus, um das Leben noch in vollen Zügen genießen zu können.

Sonstiges

- WAS ● **Seniorenrechtliches Essen**
WANN ● **Montag, 20. Oktober – Freitag, 24. Oktober**
WO ● **Gasthöfe in Rottenburg**
WER ● **Württembergischer Hof
Martinshof
Gaststätte Hirsch**





- WAS ● **Tage der offenen Tür beim Bewegungsprogramm des DRK**
WANN ● **Montag, 20. – Freitag, 24. Oktober**
WO ● **Rottenburg und Teilgemeinden**
WER ● **Nähere Informationen: Claudia Stöckl, T: 0 70 71 70 00-26**

- WAS ● **Themenschwerpunkt: „Älter werden“**
WANN ● **Montag, 13. Oktober – Samstag, 25. Oktober**
WO ● **Osiandersche Buchhandlung, Marktplatz Rottenburg**
WER ● **Osiandersche Buchhandlung**

Alter hat Zukunft!



Sponsoren

 <p>Kreissparkasse Tübingen // DIE BANK ALS PARTNER</p>	<p>Volksbank Herrenberg · Rottenburg</p> 
 <p>Bahnhof-Apotheke, 72108 Rottenburg Tübingerstr. 1, T: 07472-96250 Inh. Christine Braig, Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Homöopathie & Naturheilkunde</p>	 <p>Zuckerbeck Bäckerei · Konditorei · Stehcafé</p> <p>Markus Keller Bäcker- und Konditormeister Unterjesinger Straße 3 72108 Rottenburg</p>
 <p>hgv...</p>	<p>Diözese ROTTENBURG- STUTTGART</p>

Beteiligte

- Hospitalstiftung Rottenburg am Neckar
- Bezirksseniorenrat Rottenburg & Kreissenorenrat Tübingen
- Caritassauschuss, Domsenioren der Kirchengemeinde St. Martin
- Hospizdienst Rottenburg und Umgebung e.V.
- Sozialstation Rottenburg, IAV-Stelle und gerontopsychiatrische Beratungsstelle
- Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Rottenburg-Tübingen e.V.
- Kirchengemeinde St. Moriz & Moriztreff 60plus
- Evangelische Kirchengemeinde Rottenburg
- Seniorenunion OV Rottenburg am Neckar
- Handel & Gewerbeverein Rottenburg am Neckar
- Polizeidirektion Tübingen, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen
- pflegemobil
- KBF Neckar-Alb, Seniorenwohnanlage Kapuzinergarten & Ehinger Platz
- Tübinger Projekt, häusliche Betreuung Schwerkranker
- Die Johanniter
- Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Tübingen
- Peter Nagel
- Cafeteria-Team des Haus am Neckar
- Volkshochschule Rottenburg
- Kino im Waldhorn
- Württemberger Hof
- Martinshof
- Gaststätte Hirsch
- Seniorenforum Rottenburg – AG Wohnen im Alter
- Osiandersche Buchhandlung
- Musikschule Rottenburg
- TV Rottenburg
- Monika Schrezenmeir
- Liederkranz Rottenburg

Alter hat Zukunft!



Veranstalter



Stadt Rottenburg am Neckar

Jürgen Rohleder

Koordinator für Bürgerengagement

Marktplatz 18



72108 Rottenburg am Neckar

T: 07472 165-419

juergen.rohleder@rottenburg.de



Bezirksseniorenrat Rottenburg

Ursula Eisele

Alemannenstrasse 30

72108 Rottenburg am Neckar

T: 0 74 57-65 14



IAV-Stelle/Sozialstation Rottenburg

Uwe Seid

Eberhardstrasse 19

72108 Rottenburg am Neckar

T: 0 74 72-98 99 22

iav-stelle-rottenburg@gmx.de