

Senioren

MITTEN IM LEBEN.



**HEILBRONNER
STIMME** stimme.de
**HOHENLOHER
ZEITUNG** | **KRAICHGAU
STIMME**

Neues lernen

Vortragsreihe der Jungen Senioren Heilbronn lockt mit vielen spannenden Themen. **Seite 2**

Beweglich bleiben

Boule-Spielen fördert Gesundheit, Feinmotorik und Konzentration. **Seite 11**

Zuhause wohlfühlen

Frühzeitig entscheiden und vorsorgen, wie man im Alter leben möchte. **Seite 18**

Lebenslanges Lernen

Vortragsreihe „Junge Senioren“ gibt es seit 38 Jahren – Von Oktober bis Mai warten spannende Themen

Von unserer Redakteurin
Sina Alonso Garcia

HEILBRONN Was interessiert Menschen im höheren Alter? Bei der Veranstaltungsreihe „Junge Senioren“ in Heilbronn lautet die Antwort seit 38 Jahren: ziemlich viel. „Jung bezieht sich bei der Veranstaltungsreihe nicht aufs tatsächliche Alter“, sagt Karen Thanhäuser. Abteilungsleiterin der Offenen Senioren- und Stadtteilarbeit bei der Diakonie Heilbronn. „Junggeblieben heißt bei uns nicht vom Alter her, sondern, was die Interessen betrifft“, beschreibt sie die Zielgruppe.

Neues erfahren

Angesprochen seien ältere Menschen, die sich ihre Neugier auf „Gott und die Welt“ bewahrt haben, gerne Neues erfahren und mit anderen ins Gespräch kommen möchten. Das Altersspektrum der Teil-



Mitglieder des Beirats der Jungen Seniorinnen und Senioren Heilbronn (von links:) Sonja Albrecht, Wilfried Dörr, Karen Thanhäuser, Rolf Peter, Roswitha Löffler und Elke Soukopp.

Foto: Sina Alonso Garcia

nehmer reiche etwa von 60 bis 90 Jahren. Die Vortragsreihe der Diakonie Heilbronn und des Evangelischen Erwachsenenwerks findet jährlich von

Oktober bis Mai immer montags um 14.30 Uhr im Hans-Rießler-Haus statt. „Wir bieten die Reihe bewusst in der dunklen Jahreszeit an“, sagt Karen Thanhäuser. „Im Sommer gibt es ja meistens schon viele andere Angebote.“ An jedem Termin wartet ein etwa einstündiger Vortrag eines externen Referenten auf die Teilnehmer. Von Politik und Gesellschaft über Kirche und Geschichte bis hin zu Medizin: Die Themen der Vorträge sind breit gefächert. Anschließend kommen die Teilnehmer bei Kaffee und Kuchen zusammen. „Viele kommen dann über das Gehörte ins Gespräch“, sagt Karen Thanhäuser. Die Veranstaltung ende spätestens gegen 16.30 Uhr.

Rund 26 Termine

Rund 26 Veranstaltungstermine sind von Oktober bis Mai geplant. Das Programm wird von einem ehrenamtlichen Beirat zusammengestellt. Dessen Mitglieder bringen ihre beruflichen und persönlichen Kontakte ein. „Ein ehemaliges Stadtratsmitglied kennt beispielsweise Ärzte aus dem Klinikum, ein anderes Beiratsmitglied hat gute Kontakte zur Kirche.“

Dabei gibt es auch gesetzte Traditionen: „Die Reihe wird immer vom amtierenden Dekan eröffnet. Außerdem spricht zum Jahresbeginn der Prälat über die Jahreslosung“, erklärt Karen Thanhäuser. „Ansonsten wird darauf geachtet, dass die Themen möglichst breit gefächert sind.“ In

diesem Jahr gehe es unter anderem um Klimaschutz, Training für Körper und Geist, Gefäßkrankungen, die Arbeit der Notfallseelsorge oder das Wohnen im Alter. „Etwa die Hälfte der Teilnehmer kommt regelmäßig zu uns.“ Viele hätten den Termin am Montag nachmittag fest im Kalender vermerkt. Einen Abwärtstrend habe man leider im Zuge der Pandemie erlebt: „Vor Corona hatten wir im Schnitt etwa 70 Gäste. Seither etwa 40.“

Unkostenbeitrag

Der Teilnehmerrückgang habe auch mit der leichten Preiserhöhung des Unkostenbeitrags in den vergangenen Jahren zu tun. „Wobei wir mit unseren 7,50 Euro inklusive Kaffee und Kuchen immer noch günstig sind.“ Bezahlte werden müsse zum Beispiel eine Person, die vor Ort Kaffee kocht, sowie Kuchen und Getränke. Auch die Referenten würden mitunter Geld verlangen: „Manche leben von ihren Vorträgen. So war beispielsweise einer unserer Ex-Referenten ein Fotograf, der um die Welt reiste und Vulkane fotografierte.“ Dankenswerterweise halte ein Großteil der Referenten die Vorträge jedoch umsonst. „Wenn jemand teilnehmen möchte und ihm die finanziellen Möglichkeit fehlen, die 7,50 Euro zu bezahlen, soll das aber kein Ausschlusskriterium sein“, sagt Thanhäuser. „Wir können dann gerne unterstützen.“

Das breite Programm auf die Beine zu stellen, erfordert von

den Beiräten Organisationsgeschick. „In der Regel kommen wir bereits im März das erste Mal zusammen“, sagt Thanhäuser. „Bis zum Mai haben wir dann meistens schon Referenten gefunden und Termine vergeben.“ Sich ehrenamtlich zu engagieren, sei heutzutage aus ihrer Sicht bei Weitem nicht mehr so selbstverständlich wie früher.

„Als ich vor 14 Jahren einen Beiratsposten übernommen habe, war es noch selbstverständlich, dass man montags dabei war.“ In nahezu voller Besetzung sei man damals bei jedem Vortrags-Termin vor Ort gewesen. Heute sei das nicht mehr so. Man sei jetzt flexibler. Drei Beiräte müssen allerdings pro Termin anwesend sein und sich um die Kasse, die Moderation und die Technik kümmern.

Zuwachs willkommen

Thanhäuser hat beobachtet: „Heute will man sich im Ehrenamt nicht mehr so festnageln.“ Umso mehr würde sich der achtköpfige Beirat über Zuwachs freuen. „Man hat hier im Vergleich zu anderen Ehrenämtern eine recht hohe Flexibilität und wir sind ein sehr nettes Team.“

Eine Neuerung gibt es dieses Jahr in der Ansprache der Senioren: Die Damen werden jetzt im Namen der Veranstaltungsreihe explizit mit genannt: „Ab sofort heißt es Junge Seniorinnen und Senioren“, erklärt Thanhäuser. Damit setze man auch ein Zeichen und öffne sich für die kommende Generation.

INFO Kontakt

Wer Interesse am Ehrenamt hat: E-Mail an sonja.albrecht@diakonie-heilbronn.de.



Impressum

Senioren mitten im Leben

Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung, Kraichgau Stimme

Redaktion Tanja Weilemann (verantw.), Sina Alonso Garcia, Andrea Eisenmann
Titelseite HST-Redaktionsgrafik
Anzeigen Martin Küfner (verantw.)
Verlag und technische Herstellung Heilbronner Stimme GmbH & Co. KG Allee 2, 74072 Heilbronn
Druck Stimme Druck GmbH & Co. KG Austraße 50, 74076 Heilbronn

ANZEIGE

„Gelebt. Gekümmert. Geglückt!“

Und wir sind noch lange nicht fertig.“

Bestattungsvorsorge. Für ein unbeschwertes Leben im Alter.

Dorn
BESTATTUNGEN

einfühlsam & respektvoll

Öhringen Tel. 07941-91 91 0
Künzelsau Tel. 07940-55 4 33
dorn-bestattungen.de

Menschen. Nähe. Pflege.

Zuhause gut versorgt sein! Wir sind für Sie da!

Grund- und Behandlungspflege • Pflegeberatung
Betreuungsangebote • Palliativpflege • Hauswirtschaftliche Versorgung

Zeppelinstraße 33 • 74193 Schwaigern
T 07138-97 30 0 1 • www.diakoniestation-leintal.de

Erfolge, die man spürt

Der Beckenbodenstuhl: moderne Hilfe für einen starken Beckenboden

Seit nunmehr einem Jahr bietet Sabine Wahl in ihrem Personal-Training-Studio in Nordheim die Anwendung mit dem Beckenbodenstuhl an. In dieser Zeit hat sie zahlreiche Frauen und Männer mit ganz unterschiedlichen Beckenbodenbeschwerden begleitet – und dabei viele positive und spürbare Veränderungen erlebt.

Effektives Training

„Als ich vor einem Jahr mit dem Beckenbodenstuhl begonnen habe, war ich selbst gespannt, wie meine Kundinnen und Kunden darauf reagieren würden. Heute bin ich von dieser Trainingsmethode mehr denn je überzeugt.“

Mit zunehmendem Alter kann die Beckenbodenmuskulatur an Kraft verlieren. Blasenschwäche, Inkontinenz, ungewollter

Urinverlust beim Husten, Niesen, Lachen oder Sport sowie ein Druckgefühl oder Senkungsbeschwerden können den Alltag und die Lebensqualität erheblich beeinflussen.

Viele Menschen leben bereits seit Jahren mit diesen Problemen und haben sich vielleicht sogar daran gewöhnt, bestimmte Situationen zu vermeiden. Doch auch bei langjährigen Beschwerden kann gezieltes Training sinnvoll sein und zu spürbaren Veränderungen beitragen.

„Was mich nach diesem ersten Jahr besonders freut, sind die vielen persönlichen Rückmeldungen. Immer wieder erzählen mir Kundinnen und Kunden, dass sie Veränderungen wahrnehmen, sich im Alltag sicherer fühlen und wieder Dinge tun, die sie vorher aus Unsicherheit vermieden haben. Genau diese Erfahrungen zeigen mir,

wie wertvoll diese Möglichkeit des Beckenbodentrainings sein kann.“

Individuelle Begleitung

Das Training auf dem Beckenbodenstuhl ist besonders unkompliziert: Man sitzt bequem und vollständig bekleidet auf dem Gerät, während moderne Magnetfeldtechnologie die Beckenbodenmuskulatur intensiv stimuliert. Eine Sitzung dauert nur wenige Minuten und erfordert währenddessen keine aktive körperliche Anstrengung.

Sabine Wahl nimmt sich Zeit für jeden einzelnen Menschen, hört zu und legt großen Wert auf eine persönliche und vertrauensvolle Betreuung. Gerade bei einem so privaten Thema ist es vielen Menschen wichtig, sich nicht in einem großen Studio mit ständigem Publikumsverkehr



Sabine Wahl, Beckenbodentrainerin in Nordheim, verhilft ihren Kunden zu einer starken Mitte. Foto: privat

wiederzufinden. „Bei mir ist der Rahmen bewusst persönlich und ruhig. Meine Kundinnen und Kunden sollen sich wohlfühlen und offen über ihre Beschwerden sprechen können. Denn nur wenn man sich gut aufgehoben

fühlt, kann man sich auch auf das Training einlassen.“ Egal, ob die Probleme erst seit Kurzem bestehen oder einen schon viele Jahre begleiten: „Es kann sich lohnen, etwas für den eigenen Beckenboden zu tun.“ **anz**

Mit Sabine Wahl zur starken Mitte

Das effektivste Training für Ihren Beckenboden

Ihr Problem?

- Inkontinenz & Blasenschwäche
- Schwache Libido
- Rückbildung nach Schwangerschaft
- Regelmäßige Blasenentzündungen
- Geringe Orgasmusfähigkeit
- Stuhlinkontinenz
- Rückenschmerzen & Haltungsschäden

Unsere Lösung!

- ✓ Tiefenwirksame Magnetfeldimpulse
- ✓ Bis zu 12.000 Kontraktionen
- ✓ Sicheres und effektives Training
- ✓ Verbesserte Libido
- ✓ Leistungssteigerung beim Sport
- ✓ Schmerzbesitzigung & -vorbeugung
- ✓ Stärkung der Blasenkontrolle
- ✓ Persönlich & diskret – in ruhiger, geschützter Atmosphäre



Erleben Sie es selbst – buchen Sie jetzt Ihre kostenlose Probesitzung und starten Sie Ihr Beckenbodentraining mit BetterPelvi!



sabine
wahl
PERSONAL TRAINING

Hausener Str. 77 · 74226 Nordheim · Telefon: 0172 7339229

sabine.wahl@gmx.de · www.facebook.com/kunstundkoerper

• [sabinewahl_kunstundkoerper](https://www.instagram.com/sabinewahl_kunstundkoerper)

Neues Fahrgefühl

Ein Dreirad kann die Mobilität erleichtern, gerade wenn diese durch ein körperliches Handicap eingeschränkt ist

Dreiräder für Erwachsene? Die sieht man immer öfter auch hierzulande auf den Straßen – und das aus gutem Grund. Schließlich bieten sie vielen Menschen mit Handicap eine gesteigerte Sicherheit. Längst beschränkt sich diese Gruppe nicht nur auf Senioren. Denn über ein Dreirad nachzudenken, hat nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun.

Lebensqualität

Gesundheitliche Probleme kommen zwar vermehrt in Verbindung mit einem höheren Alter vor, allerdings werden mit einem stabilen e-Dreirad nicht nur Senioren angesprochen. Denn die gesteigerte Mobilität führt generell zu einer Steigerung der Lebensqualität im Alltag.

Aufgrund eines schweren Schlaganfalls hatte der begeis-



Dreiräder für Erwachsene bieten Fahrspaß und zugleich ein besonderes Gefühl der Sicherheit.
Foto: privat

terte Radfahrer Eberhard Göttle aus Flein sein Hobby eigentlich schon aufgegeben. So leidet er unter Gleichgewichtsbeeinträchtigungen, defektem Fußheber, Gehstörungen und halbseitig fehlender Feinmotorik. „Auch eine zwischenzeitliche Probefahrt mit einem Liegendfahrrad hat wegen

der niedrigen Fahrerposition meine Einstellung nicht geändert“, sagt er. Aufgrund einer Anzeige in der Tageszeitung sei er nach fast acht Jahren dann doch neugierig auf die neue Generation von Dreirädern für Menschen mit Behinderungen im Dreirad-Zentrum e-motion e-Bike Welt in

Obereisesheim geworden. „Dank einer ausführlichen Beratung durch die Mitarbeiter und insbesondere Geschäftsführer Volker Stinnes entstand nach Probefahrten verschiedener Modelle ein auf meine Bedürfnisse maßgeschneidertes Dreirad.“ Dieses habe ihn nicht nur rein sportlich überzeugt, sondern vereine auch alle Faktoren der Sicherheit, Stabilität und Fahreigenschaften.

Mobilität

„Sofort wiedergewonnene Freude am Radfahren machte mich schnell zu einem Vielfahrer, der nicht nur bei Ausflügen, sondern auch bei alltäglicher Nutzung des Dreirads bei Besorgungen und sonstigen Angelegenheiten des Alltags das Dreirad vorzog.“ Gesundheitliche Aspekte und neue Lebensqualität hätten seine

Kaufentscheidung abgerundet. „Weil das Auto öfter in der Garage bleiben kann, wird auch ein kleiner Beitrag zum Umweltschutz geleistet.“ **anz**

Aktionen vor Ort

Am Donnerstag und Freitag, 24. und 25. September, finden im Dreirad-Zentrum der e-motion e-bike Welt Heilbronn, Silcherstraße 23, 74172 Neckarsulm, die Mobilitätstage statt, an denen Besucherinnen und Besucher vor Ort von vielen Aktionen rund ums Dreirad profitieren können, unter anderem gibt es einen 5-Prozent Rabatt beim Kauf eines Dreirads. Dort findet der Kunde eine große Auswahl an Dreirädern und profitiert von einer individuellen Beratung. Es besteht außerdem die Möglichkeit, verschiedene Modelle kostenlos zu testen. Einfach vorbeikommen und beraten lassen.

RIESE & MÜLLER

Liv

MONDRAKER

URBAN ARROW

SPECIALIZED

VELOOVILLE

GIANT

vanraam
Let's all cycle

i:SY
Ride it! Love it!

pfautech

Mobilitätstage am 24. + 25. September

5% Rabatt

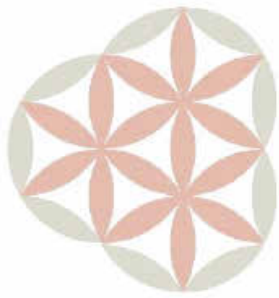
beim Kauf eines Dreirads.

Lebensqualität durch Mobilität!

e-motion e-Bike Welt & Dreirad-Zentrum Heilbronn

Silcherstraße 23 | 74172 Neckarsulm
07132 340 66 72 | heilbronn@emotion-ebikes.de

e-motion
DIE E-BIKE EXPERTEN



Blumen Viertel

Seniorenzentrum Eppingen

Betreuung durch:



- 37 barrierefreie Eigentumswohnungen für Betreutes Wohnen mit 1,5 bis 3 Zimmern und Wohnflächen von ca. 46 bis 75 m²
- Effizienzhaus 40-Standard mit Qualitätssiegel Nachhaltiges Gebäude (QNG)
- Aufzug, Abstellraum, Fußbodenheizung, Loggia/Balkon/Terrasse
- Tagespflege und Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss
- Auf Wunsch 5 oder 10 Jahre Mietgarantie durch die FWD Hausbau
- Baubeginn Herbst 2026, Fertigstellung Mitte 2028



Verkaufspartner:



**Kraichgau
Immobilien**

Kraichgau Immobilien GmbH

Schloßstraße 16-18
74918 Angelbachtal

Alisha Wolf

Tel.: 07265 91540-260

Mail: wolf@kraichgau-immobilien.de

Bauherr:



FWD Hausbau- und Grundstücks GmbH

Gerhart-Hauptmann-Straße 28
69221 Dossenheim

Tel.: 06221 8750-135

Mail: info@fwd-hausbau.de

www.fwd-hausbau.de



„Ein Tag voller schöner Momente“

Ein Besuch in der Tagespflege Heilbronn Heilbronn schenkt Struktur, vertraute Gemeinschaft und Wohlbefinden

„Es ist ein Tag voller schöner Momente, der mir Kraft und Freude schenkt“, berichtet eine regelmäßige Besucherin der Tagespflege Heilbronn in Sontheim. Und dieser Tag beginnt bereits am Morgen, wenn sie an der Haustür vom Fahrdienst abgeholt wird. „Der Fahrer grüßt mich immer freundlich, hilft mir über die Schwelle und schon beginnt ein Tag, der anders ist als allein zu Hause“, erzählt sie. In der Tagespflege wird sie von hellen, freundlich gestalteten Räumen und einer wohnlichen Küche empfangen und sie trifft bekannte Gesichter, die sie mittlerweile zu Freundinnen und Freunden zählen.

Beim gemeinsamen Frühstück wird dann viel geplaudert. „Manche Besucher erzählen von ihren Enkeln, andere erinnern sich an frühere Ereignisse und Feste. Und gerade diese Gespräche bedeuten mir viel.“ Danach

gibt es ein Bewegungsangebot oder ein Erinnerungsprojekt mit alten Bildern für die Besucher – „etwas, das meine Gedanken anregt, ohne mich zu überfordern“. Was die Besucher darüber hinaus erwartet? „Am Mittag wird gemeinsam gegessen. Das Essen schmeckt gut, es gibt auf Wunsch spezielle Kostformen.“

Alltagsbetreuung

Nach einer kurzen Ruhephase am Nachmittag sitzt man wieder zusammen, spielt oder gestaltet etwas mit Farben und Ton. Gegen 16.30 Uhr bringt der Fahrdienst die Besucher wieder nach Hause. „Unser Ziel ist es, den Tag unserer Gäste sinnvoll zu gestalten.“ So beschreibt Leiterin Elke Giebler das Konzept. „Wir verbinden liebevolle Alltagsbetreuung mit medizinischer Sicherheit – von der Medikamentengabe bis

zur Unterstützung bei Körperpflege, alles durch qualifiziertes Personal.“ Ein zentrales Anliegen sei dabei die Aktivierung der Gäste – geistig, körperlich und sozial.

Und genau das schätzen die Besucher. „Die Tagesstruktur gibt mir Halt, die Gemeinschaft Freude, und die fachliche Unterstützung Sicherheit“, schwärmt die Besucherin. „Wenn ich Hilfe brauche – bei der Medikamentengabe oder kleinen Pflegeleistungen sind die Mitarbeitenden da, respektvoll und kompetent. Meine Würde bleibt gewahrt. Ein Rückzug ist jederzeit möglich, wenn ich eine Pause brauche.“

Die Palette der Aktivierungsangebote ist breit: Erinnerungsarbeit und Gedächtnistraining, Alltagsaktivitäten, Singen und Tanzen, Bewegungsübungen, Vorlesen und Gespräche, Gesellschaftsspiele, Malen oder Töpfern, Spaziergänge, Ausflüge so

wie Gottesdienste. Anstatt starre Übungen durchzuführen, wird versucht, Erinnerungen zu wecken: ein Gespräch über alte Feste, das Anschauen von Fotos, das Backen eines Kuchens. Das weckt Identität und Verbundenheit.

Entlastung

„Barrierefreiheit und ein einladendes Ambiente sind für uns keine Extras, sondern Grundvoraussetzung, damit Menschen mit Mobilitätseinschränkungen an unserem Gemeinschaftsleben teilhaben können“, betont Giebler. „Auf Wunsch holen wir unsere Gäste morgens ab und bringen sie abends wieder zurück – das entlastet Angehörige spürbar.“ So sei die Tagespflege nicht nur für die Gäste wichtig. Ein Besuch entlastet Ehepartner, Kinder oder andere Personen, die oft die

Hauptverantwortlichen beim Thema „Pflege“ sind, ermöglicht berufliche Tätigkeit oder gibt Raum für Erholung. „Hier fühle ich mich gesehen“, betont die Besucherin – und beschreibt damit das, was Angehörige oft suchen: verlässliche Betreuung, soziale Nähe und kleine Alltagsfreuden, die den Tag bereichern. Die Tagespflege bietet eine menschliche und professionelle Unterstützung. **anz**

Öffnungszeiten in der Tagespflege Heilbronn

Montag bis Freitag von 8 bis 16.30 Uhr. Besuche sind stundenweise, halbtags oder ganztags möglich. Für Menschen mit Pflegegrad können die Kosten über die Pflegekasse abgerechnet werden. Ein Schnuppertag kann gern unter Telefon 07131645633-0 bei Elke Giebler vereinbart werden.

Tagespflege und Mobile Dienste Heilbronn

Heinrich-Hertz-Straße 2
Heilbronn-Sontheim

Gemeinsam den Tag erleben und abends wieder zuhause sein.



Tel. 07131 645633-0
md.heilbronn@ev-heimstiftung.de

Gute Pflege.

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter

Neue Mitte Unterheinriet mit 18 barrierefreien Wohnungen – Kurze Wege und Beratungsangebote

Was in jungen Jahren selbstverständlich war, kann sich im Laufe des Lebens verändern: Das eigene Haus wird irgendwann zu groß, die Gartenarbeit zunehmend aufwendig und alltägliche Wege beschwerlicher. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach einer Wohnung, die Komfort bietet, zentral gelegen ist und auch im Alter ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht.



Mit zunehmendem Alter wächst oft der Wunsch nach einer komfortablen, zentral gelegenen Immobilie.

Foto: www.stock.adobe.com

Lebendiges Umfeld

Mit der Neuen Mitte Unterheinriet entsteht direkt im Ortskern ein modernes Wohn- und Geschäftshaus. Im Erdgeschoss sind verschiedene gewerbliche Nutzungen vorgesehen: eine Arztpraxis, eine geplante Bäckerei mit Café, der Bürgersaal sowie eine weitere Gewerbeeinheit passend zum Gesamtkonzept. So profitieren

Bewohner von kurzen Wegen und einem lebendigen Umfeld mitten in Unterheinriet. In den Obergeschossen entstehen 18 barrierefreie Wohnungen. Aufzug, breitere Türen und großzügige, bodengleiche Duschen sorgen für Komfort und Bewegungsfreiheit.

Jede Wohnung verfügt über einen Balkon oder eine Terrasse. Die moderne Ausstattung verbindet hochwertiges Wohnkomfort

mit praktischen Details: Echtholzparkett, hochwertige Keramikfliesen, Sanitärgegenstände namhafter Hersteller, elektrische Rollläden oder Raffstoreanlagen, Videosprechanlage und Fußbodenheizung mit Einzelraumsteuerung. Die zusätzliche Temperierung sorgt auch in den Sommermonaten für Komfort. Neun der 18 barrierefreien Wohnungen verfügen über ein fest veranker-

tes Betreuungskonzept durch den erfahrenen Diakonie Schözach-Bottwartal e. V. Die Betreuung ist an diese Wohnungen gebunden und bietet den Bewohnern ein verlässliches Unterstützungsangebot.

Unterstützung

Dazu gehören unter anderem Beratung in sozialen Angelegenheiten, Unterstützung im Umgang mit Behörden, die Vermittlung sozialer und karitativer Hilfen sowie die Förderung von Kontakten. Auch gemeinsame Aktivitäten, Veranstaltungen und Café-Nachmittage sind vorgesehen.

Die Neue Mitte Unterheinriet wird als Effizienzhaus 40 EE errichtet und steht damit für eine moderne und nachhaltige Bauweise – entwickelt, geplant und gebaut von AMOS. Das erfahrene

Bauunternehmen vereint Projektentwicklung, Planung, schlüsselfertiges Bauen und Vertrieb unter einem Dach.

Der Wechsel vom bisherigen Eigenheim in eine neue Eigentumswohnung ist für viele ein wichtiger Schritt. Mit dem Immobilienaustausch von AMOS begleitet das Unternehmen seine Kunden Schritt für Schritt – von der professionellen Wertermittlung und Vermarktung ihrer bisherigen Immobilie bis zum Kauf ihrer neuen Wohnung und dem Einzug. **anz**

Beratungstermin vereinbaren

Beratungstermine, Informationen über verfügbare Wohnungen, das Betreuungskonzept und die Möglichkeiten des Immobilienaustauschs per Mail unter immobilien@amos-gmbh.de oder telefonisch unter 07135 9821-734.

Neue Mitte Unterheinriet

ZENTRAL. LEBENDIG. WOHNENSWERT.



BERATUNGSGESPRÄCH

Besuchen Sie uns jeden dritten Sonntag im Monat von **14 - 16 Uhr** am Infocontainer an der Hohenriethalle in Unterheinriet
Nächster Termin: Sonntag, 18. Oktober 2026
Weitere Beratungstermine dienstags & donnerstags von **15 - 18 Uhr**
Oder vereinbaren Sie ganz flexibel Ihren persönlichen Wunschtermin

- Ab Oktober 2026 entstehen in der Ortsmitte Unterheinriet 18 barrierefreie Wohnungen, teilweise mit Betreuung
- 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Wohnflächen von 40 bis 130 m²
- Effizienzhaus-40-Standard - zinsgünstiges KfW-Darlehen möglich
- Moderne Ausstattung
- Kurze Wege & Versorgung direkt vor Ort: Arzt und weitere Einrichtungen des täglichen Bedarfs schaffen ein ganzheitliches Wohnkonzept für Senioren.

BAUPARTNER

Albert Amos GmbH & Co. KG
Daimlerstraße 1, 74336 Brackenheim



ANSPRECHPARTNER VERTRIEB

Herr Fabian Mehrer
E-Mail: immobilien@amos-gmbh.de
Tel.: 07135-9821734
Mob.: 0173-3162863
weitere Infos unter:
www.amos-bau.de/immobilien

Mitten im Leben: in jedem Alter

Gutes Sehen ist Lebensqualität: Wir können die Gesichter der Menschen um uns herum lesen, den Blick bewusst in die Ferne schweifen lassen und den Kaffee bei der morgendlichen Zeitungslektüre umso mehr genießen. Grund genug für uns, Ihnen von den Möglichkeiten der modernen Augenheilkunde zu berichten. Denn einen Grauen Star oder eine feuchte Makuladegeneration können wir am Hauptsitz unseres Augenzentrums in Heilbronn schmerzfrei therapieren – und Ihr Sehvermögen bewahren oder sogar deutlich verbessern.

Grauer Star:

schmerzfreier Linsentausch

Der Graue Star ereilt uns alle früher oder später, denn die Trübung unserer Linse ist ein natürlicher Alterungsprozess. In der Regel tritt die Katarakt zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr auf: Die Augen werden lichtempfindlicher, Kontrast-, Farb- und Scharfsehen lassen nach. Es kann zu Doppelbildern kommen.

Ist dies der Fall, beseitigen unsere Operateure Ihre Katarakt schnell und schmerzfrei, indem sie die trübe natürliche Linse durch eine erstklassige Kunstlinse ersetzen. Ein solcher Eingriff dauert pro Auge nur wenige Minuten und Sie können unsere Praxis schon am selben Tag verlassen.

Entscheidend: die für Sie richtige Linse

Für den Erfolg der Therapie zählt nicht nur die Erfahrung unserer Operateure – allen voran die von Herrn Dr. med. Jens Uhl –, sondern auch die Auswahl der für Sie optimalen Kunstlinse. Wir sind Experten auf diesem Gebiet.

Makuladegeneration (AMD):

Medikamente helfen

Ursache ist eine Stoffwechselstörung, die sich im frühen Krankheitsstadium häufig durch einen verschwommenen Fleck im Gesichtsfeld bemerkbar macht. Buchstaben oder Linien sehen Sie dann verzerrt. Um zu verhindern, dass Ihre Sehschärfe weiter abnimmt, spritzen



wir ein Medikament in den Glaskörper des Auges. Diese intravitreale Medikamenteneingabe (IVOM) bewirkt eine Rückbildung der krankhaften Gefäße und eine Verminderung der Netzhaut-Schwellung. Eine Stabilisierung oder gar Verbesserung Ihrer Sehschärfe ist das Er-

gebnis. Da wir die Augen mittels Augentropfen örtlich betäuben, ist auch dieser Eingriff schmerzfrei.

Sie haben ein Anliegen?

Wir sind für Sie da!



Das Ärzteteam für Augenheilkunde, von links nach rechts:

Ramez Hag, Dr. med. Nicole Koch, Dr. med. Jochen Knaus, Dr. med. Brigitte Agne-Steitz, Dr. med. Ellen Neuweiler, Dr. med. Jens Uhl, Dr. med. Claudia Happel, Hanna Halevy, Dr. Minette Mekoche Tadie, Cathrin Julia Geiger, Kwesi Anan Odum, Anna Kröger, Sara Nazhzhari

FASZINATION SEHEN

Leistung und Leidenschaft für Ihre Augengesundheit

Augenarztpraxis

- Behandlung aller Augenerkrankungen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Gutachten und Bescheinigungen

Ambulante OP-Zentren

für minimalinvasive Eingriffe in Heilbronn und in Sinsheim

- Behandlung des Grauen Stars
- Korrektur von Fehlsichtigkeiten mittels Implantation von Intraokular-Linsen
- Glaskörper-Injektionen (IVOM)
- Augenlidoperationen

Unsere Standorte:

- Bismarckstr. 107, 74074 Heilbronn
- Muthstr. 34, 74889 Sinsheim
- Ilsfelder Str. 16, 74223 Flein
- Binswanger Str. 67, 74172 Neckarsulm
- Heilbronner Str. 6, 75031 Eppingen

Vereinbaren Sie einen Termin:

T. 07131 270068-0

info@sehstaerke.de

SEHSTÄRKE
AUGENZENTRUM UHL



WWW.
SEHSTAERKE
.DE

Für eine starke Mitte

Mehr Lebensqualität dank Beckenbodentraining – Vita Sports in Schwaigern bietet unverbindliches Probetraining

Heutzutage spricht jeder über die Beckenbodenmuskeln und wie wichtig diese sind. Aber nur wenige wissen, was der Beckenboden ist, was er macht, wie er funktioniert und warum er so wichtig ist. Einfach ausgedrückt ist der Beckenboden eine „Schlinge“ aus Muskeln, eine Art kleine Muskelhängematte, die zwischen dem Schambein vorne und dem Steißbein hinten verläuft. Was ist nötig, damit der Beckenboden gut funktioniert?

Teamarbeit

Die Beckenbodenmuskeln agieren nicht allein. Sie sind Teil eines größeren Teams, das eng mit den Bauchmuskeln, den Muskeln des unteren Rückens und dem Zwerchfell zusammenarbeitet. Ein Ungleichgewicht im Körper führt zu Dysfunktion. Alle muskulären Mitspieler müssen im



22 Minuten dauert das Training, bei dem gezielt Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich ausgelöst werden. Foto: Vita Sports

Gleichgewicht sein. Wenn die angrenzenden Muskeln (zum Beispiel die tiefen Stabilitätsmuskeln der Hüfte) zu angespannt oder zu schwach sind, kann auch der Beckenboden nicht richtig funktionieren.

Wenn also ein Teammitglied seine Aufgabe nicht erfüllt, kann das den Druck auf andere Bereiche erhöhen. Das ist zum Beispiel eine Erklärung für Rücken-

schmerzen und Verspannungen. Der Beckenboden muss sich anpassen, schnell reagieren sowie ein gutes Aktivierungsniveau aufrechterhalten, um Kontinenz und Stabilität zu gewährleisten.

Das Gehirn weist den Beckenboden ständig an, angemessen zu reagieren, auch dann, wenn man nicht bewusst daran denkt. Wenn die Verbindung zwischen Gehirn und Beckenboden verlo-

ren geht, führt dies zu Schwächung und Dysfunktion. Die Folgen sind: Inkontinenz, unkontrollierter Urin oder Stuhlverlust, starker oder häufiger Drang, auf die Toilette zu gehen. Rücken-, Becken- oder Hüftschmerzen, verminderte Rumpfkraft und erhöhte Verletzungswahrscheinlichkeit. Eingeschränkte Sexualität, Orgasmusprobleme, Impotenz, verminderte sexuelle Empfindlichkeit, verminderte Libido oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Diese Folgen beeinflussen nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Ebene.

PelviPower

Der PelviPower-Stuhl ist ein innovatives Trainingsgerät, das den Beckenboden und die umliegenden Muskulatur trainiert, um den Beckenboden zu stärken. Das

rund 22 Minuten pro Sitzung dauernde Training basiert auf der Anwendung eines Magnetfeldes, das gezielt Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich auslöst. Dadurch kann die Muskelkraft effektiv und ohne körperliche Anstrengung gesteigert werden. Die Vorteile: Das Training ist eine sanfte Methode ohne Nebenwirkungen, das entspannt im Sitzen und in Alltagskleidung durchgeführt wird. Studien zeigen zudem, dass magnetische Stimulation eine wirksame Methode zur Stärkung des Beckenbodens ist und dass das neuromuskuläre Training alle Ebenen erreicht. **anz**

Termin für Probe-Behandlung

Möchten Sie das PelviPower-Training unverbindlich ausprobieren? Dann vereinbaren Sie einen Termin bei Vita Sports in Schwaigern.



DAS BECKENBODEN-TRAINING MIT SYSTEM UND WIRKUNG

INKONTINENZ

Blasenschwäche
Darmschwäche
Tröpfeln
Vorbeugung

JUNGE MÜTTER

Rückbildung
des Beckenbodens
nach der Geburt

FRAUEN

Wechseljahre
Blasenschwäche
Gewebeauffassung
Libido steigern

MÄNNER

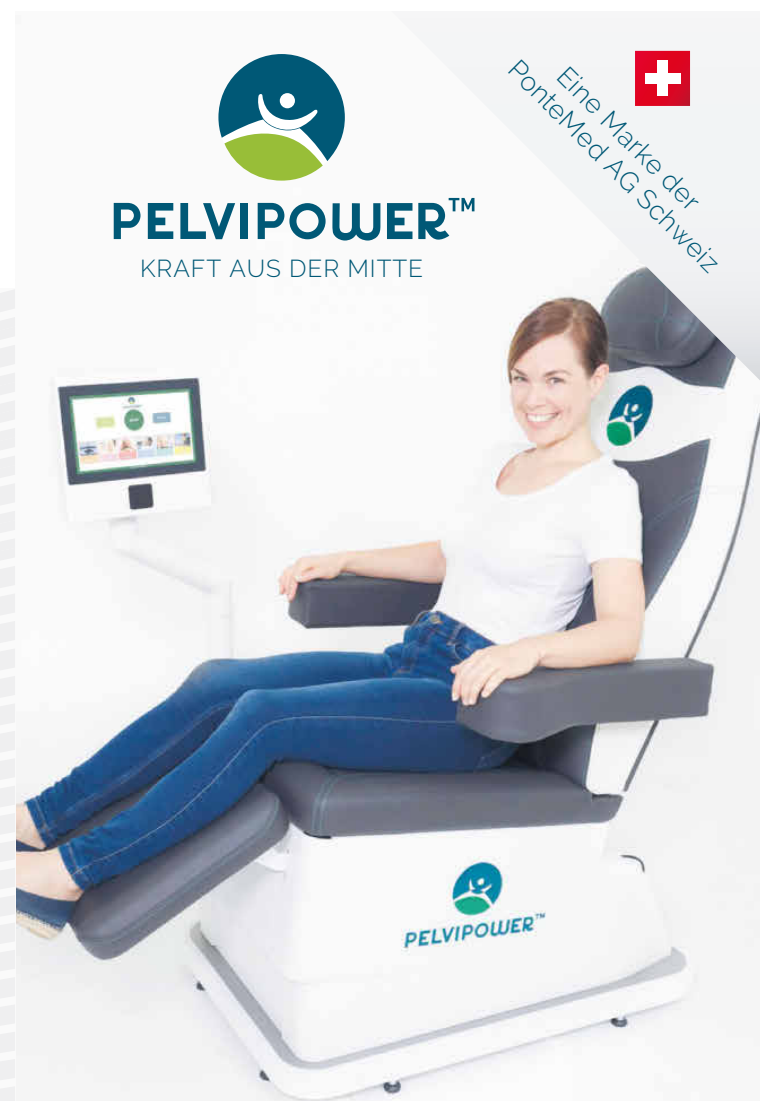
Vitalität
Potenzstärkung
Prostatektomie
Rehabilitation

RÜCKEN

Rückenschmerzen
Entspannung
Kräftigung
Haltung

SPORT

Leistung steigern
Fitness
Stabilität
Bodyforming



Stark bleiben im Alter

Mit gezieltem Training zu mehr Lebensqualität – Kieser liefert spürbare Ergebnisse

Mit zunehmendem Alter verändern sich Kraft, Stabilität und Beweglichkeit oft schleichend. Genau hier setzt Kieser an – mit einem klaren, wissenschaftlich fundierten Konzept, das Menschen über 50 dabei unterstützt, ihre Muskulatur gezielt zu stärken, Beschwerden vorzubeugen und die eigene Lebensqualität aktiv zu verbessern.

Kein klassisches Fitnessstudio

Kieser ist kein klassisches Fitnessstudio, sondern ein Ort für gesundheitsorientiertes Krafttraining mit einem eindeutigen Ziel: mehr Kraft für den Alltag, eine bessere Haltung und ein belastbarer Körper bis ins hohe Alter. Wer sich nicht mit beliebigen Trainingsprogrammen zu-



Besonders Rücken, Nacken und Bewegungsapparat profitieren vom gezielten Muskelaufbau.
Fotos: Kieser Training

friedengeben möchte, sondern eine effiziente und sichere Lösung sucht, findet hier ein Konzept, das auf das Wesentliche reduziert ist und trotzdem spürbare Ergebnisse liefert.

Gerade für Menschen über 50 ist das ein entscheidender Vorteil. Denn der Körper braucht kein überladenes Programm, sondern gezielte Reize, die wirklich etwas bewirken. Bei Kieser trainiert man

an speziell entwickelten Trainingsmaschinen. Kontrolliert, effektiv und individuell begleitet – mit nur zwei Trainingseinheiten pro Woche à rund 30 Minuten.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: mehr Stabilität, weniger Schmerzen, bessere Beweglichkeit und ein spürbar sichereres Körpergefühl im Alltag. Besonders Rücken, Nacken und Bewegungsapparat profitieren von ge-



Kieser bietet effiziente Trainingsmethoden.

zieltem Muskelaufbau, weil genau dort viele Beschwerden entstehen, die mit zunehmendem Alter oft stärker werden.

Wer hier rechtzeitig aktiv wird, investiert nicht nur in Fitness, sondern in Selbstständigkeit, Mobilität und ein aktives Leben. Kieser Training spricht Menschen an, die bewusst Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen wollen. Das Konzept ist einfach, verständ-

lich und konsequent auf Wirkung ausgerichtet. Kein unnötiger Lärm, keine Ablenkung, keine komplizierten Trends – sondern ein klares Trainingssystem mit nachvollziehbarem Nutzen. Genau das macht Kieser für viele Menschen über 50 so attraktiv: Man weiß, warum man trainiert, wie man trainiert und welchen Effekt man erwarten darf.

Mehr Kraft und mehr Sicherheit

Wer stark bleiben will, sollte nicht warten, bis Beschwerden den Alltag bestimmen – sondern jetzt mit der Vorbeugung anfangen. Kieser begleitet seine Kunden auf einem Weg zu mehr Kraft, mehr Sicherheit in den Bewegungen und mehr Freiheit im eigenen Leben. **anz**

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Wenn Sie Ihre Nackenschmerzen
aktiv angehen wollen.

BIS ENDE
DES JAHRES
KOSTENLOS
TRAINIEREN*

Kieser Heilbronn
Biegner Krafttraining GmbH
Lise-Meitner-Str. 11
Telefon (07131) 594 39 97
kieser.com

*Gültig für Neukunden bei einem Abschluss eines 12 oder 24 Monatsabonnements bis zum 31.10.2026. Einlösbar im genannten Studio. Die Beiträge für das Kieser Training bis Ende des Jahres werden gutgeschrieben. Eine etwaige Einführungspauschale bleibt davon unberührt.

KIESER
KRAFT FÜRS LEBEN



Boule ist kein Sport, der einen richtig ins Schwitzen bringt – wenn man nicht gerade in der prallen Sonne spielt. Die Gesundheit profitiert dennoch, sagt ein Sportmediziner.

Foto: www.stock.adobe.com/Schrader

Ruhige Kugel schieben

Was Boule spielen für die Gesundheit bringt

In gefühlt jeder Stadt gibt es mindestens einen Ort, an dem sich Freunde und Freundinnen des Boule treffen, um sich dem Spiel mit den Metallkugeln zu widmen. Das Ziel: die eigenen Kugeln möglichst nah am „Schweinchen“ platzieren.

Das macht Spaß, aber tut dieser entspannte Sport auch etwas für die Gesundheit? Ja, ist Sportmediziner Prof. Sven Ostermeier überzeugt und zählt auf: „Gefördert werden unter anderem Konzentration und Hand-Auge-Koordination, Feinmotorik und Lebensfreude.“ Letztere entsteht vor allem dadurch, dass man bei der Freizeitaktivität gesellige Stunden mit anderen Menschen verbringt. Ein guter Schutz vor Einsamkeit.

Sanftes Training

Dazu kommt, dass sich beim Boule verschiedene moderate Bewegungen abwechseln – werfen, aufheben, gehen. Das ist ein sanftes Training für Rumpfmuskulatur sowie verschiedene Gelenke und Muskeln. Damit eignet sich der Sport auch im Alter und für Menschen mit Gelenkbe-

schwerden gut, so der Orthopäde von der Gelenklinik Gundelfingen. Apropos Gelenkbeschwerden: Die vielen Wurfbewegungen können Schultergelenke und Ellenbogen belasten. „Deshalb bitte stets locker aus der Schulter werfen und auf einen festen Stand achten“, rät Ostermeier, um gelenkschonender vorzugehen.

Arme mobilisieren

Ein weiterer Tipp: die Arme zwischendurch immer mal wieder pendeln und schwingen lassen, um sie zu mobilisieren. Und zwar beide. So

lässt sich der einseitigen Belastung entgegenwirken.

Ebenfalls gut sind ein paar Aufwärmübungen, ehe es an die Kugeln geht. Kniebeugen, Rumpf- und Schulterkreise oder auch ein paar Sprünge im Hampelmann helfen den Muskeln, auf Betriebstemperatur zu kommen.

Auch wenn Boule Körper und Seele guttut, ist es sinnvoll, wenn es nicht allein bei dieser Aktivität bleibt. Ostermeier rät als Ergänzung zu Sportarten wie Schwimmen und Radfahren. Sie trainieren – anders als Boule – auch die Ausdauer. dpa



Werfen, Aufheben, Gehen: Beim Boule wechseln sich verschiedene moderate Bewegungen ab.

Foto: www.stock.adobe.com/Gundolf Renze

Antworten | Lösungen | Strategien



MARTTI SCHÜBEL
anwaltskanzlei-schuebel.de

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Familienrecht

Erbrecht

- » Testament
- » Pflichtteil
- » Erbprozess

Familienrecht

- » Scheidung
- » Unterhalt
- » Zugewinn

Immobilienrecht

- » Schenken
- » Vererben
- » Verkaufen

Tel. 07131 5948778 | Fax 07131 5948790
Hellmuth-Hirth-Straße 1 | 74081 Heilbronn

prosermo
PROJEKTIERUNG . SERVICE . MONTAGE

IN NUR 3 WOCHEN ZU IHREM BARRIEREFREIEN BAD ALTERSGERECHTE BADSANIERUNG

Barrieren raus. Komfort rein.
Und das alles aus einer Hand.

- ✓ Beratung
- ✓ Planung
- ✓ Durchführung
- ✓ Service

Staatliche
Förderung
sichern!



JETZT MEHR ERFAHREN

auf prosermo.de



iffland.hören

10%
Preissenkung aller
Hörgeräte im Abo
im Jubiläumsjahr
2026

Zum
Gewinnspiel:



WIR WOLLEN SIE BESSER HÖREN SEHEN!

Unser Expertenteam begleitet Sie zu besserem Hören. Testen Sie moderne Hörsysteme unverbindlich und tragen Sie diese entspannt in Ihrer gewohnten Umgebung zur Probe. Im Jubiläumsjahr 2026 senken wir die Preise für Sie um **10 % auf alle Hörgeräte im Abo**. Nehmen Sie zudem online an unserem **Gewinnspiel** teil – mit etwas Glück gewinnen Sie einen attraktiven Preis.

Hört sich gut an – seit 70 Jahren!

Heilbronn | Falkenstr. 1 | 07131-85533

Ilsfeld | König-Wilhelm-Str. 45
07062-9146940

Obersulm | Marktplatz 7 | 07134-9110915

70
JAHRE
GUTES
HÖREN

Dank Treppenlift länger im eigenen Zuhause wohnen

Das Team des Sanitätshauses Schmieg findet für jeden die passende Lösung – Von der Planung über die Montage bis zur Reparatur

Für viele ältere Menschen stellen die Treppen im Innen- und Außenbereich ihres Hauses ein zunehmendes Hindernis dar. Jeder Schritt kostet Kraft und ist oft mit Schmerzen verbunden. Das schränkt die Selbstständigkeit ein. Die eigenen vier Wände gegen einen Platz in einer Pflegeeinrichtung einzutauschen, ist jedoch für viele von ihnen (noch) keine Option. In diesen Fällen kann ein Treppenlift Betroffenen eine erhebliche Unterstützung im Alltag bieten, das Risiko von Stürzen mindern und für eine Entlastung der Gelenke sorgen.

In der Region Heilbronn hat sich bei diesem Thema das Sanitätshaus Schmieg als kompetente Anlaufstelle etabliert. „In den vergangenen Jahren ist die Nachfrage nach elektrischen Mobili-

tätshilfen kontinuierlich gestiegen“, berichtet Geschäftsführer Sebastian Schmieg.

Das auf Orthopädie- und Rehathechnik spezialisierte Team setzt dabei nicht auf einen einzelnen Anbieter, sondern führt zahlreiche Modelle verschiedener Hersteller. Denn nicht jeder Treppenlift ist gleich: Für jede Wohnsituation, jedes individuelle Bedürfnis und jedes Budget gibt es ein passendes System.

Kostenlose Beratung

Wer sich für die Vorteile eines Treppenlifts interessiert, kann sich gern an die Experten in der Stuttgarter Straße wenden und eine kostenlose Beratung mit einem unverbindlichen Kostenvoranschlag erhalten. Den Kunden

steht dabei mit Marco Bertsch (Beratung) und Önder Karadogan (Montage) ein erfahrenes und eingespieltes Team zur Seite, das durch regelmäßige Weiterbildungen stets über aktuelles Fachwissen verfügt.

Alles unter einem Dach

Wer sich für einen Treppenlift entscheidet, erhält im Sanitätshaus Schmieg alles aus einer Hand: Von der Beratung über den Einbau bis hin zur Wartung – und auch Reparaturen gehören mit zum Serviceangebot. Denn dank der regionalen Verortung des Unternehmens müssen Kunden hier nicht lange warten, bis ein Experte vor Ort den Fehler behebt oder ein kaputtes Teil austauscht, sondern sie erhalten zeitnah Un-



Den Kunden steht mit Önder Karadogan (links) und Marco Bertsch ein erfahrenes und eingespieltes Team zur Seite.

Foto: privat

terstützung, sollte ein mögliches Problem auftreten.

Aber nicht nur beim Thema Treppenlifte lohnt sich ein Besuch im Sanitätshaus: Das vielseitige Sortiment bietet alles – vom Rollstuhl über das Pflegebett bis zur Knie-Orthese oder Ergoflix. „Uns geht es mit unseren Angeboten darum, Lebensqualität zu erhalten, Sicherheit zu schaffen und den Alltag unserer Kunden spürbar zu entlasten“,

versichert Geschäftsführer Stefan Schmieg. **ae**

Familienunternehmen mit Tradition

Seit der Gründung im Jahr 1993 hat sich das Sanitätshaus als zuverlässiger Partner in der Gesundheitsversorgung etabliert. Mit rund 70 Mitarbeitern und umfassenden Dienstleistungen ist es führend in der Region. Weitere Infos: www.schmieg.org.

TreppenLift
Kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause.

Lebensqualität im Aufsteigen

Rufen Sie uns einfach an –

Telefon 07131 724460

Orthopädie- und Rehathechnik Zentrum GmbH
Stuttgarter Straße 37–39 · 74074 Heilbronn

www.schmieg.org

Entdecken Sie Ihre Freiheit wieder!
Mit hochwertigen Treppenliften – bestens beraten in Ihrem

Sanitätshaus
SCHMIEG

Tagespflege ist mehr als nur Pflege

Zwischen Kaffeerrunde und Gedächtnistraining: Tagespflege der ASB Heilbronn-Franken bietet viel Abwechslung

Was der ASB Heilbronn-Franken unter „Tagespflege“ versteht, geht weit über ein reines Pflegeangebot hinaus. Daniel Bopp, der die ASB-Tagespflege in Neckarsulm-Amorbach leitet, bringt es so auf den Punkt: „Wir sind mal Treffpunkt, Kaffeerrunde, Spielrunde, Kreativwerkstatt, Gesangs- und manchmal auch ein kleiner Turnverein.“

Soziale Einbindung

Manche Angehörige befürchten, Tagespflege sei der erste Schritt ins Heim, doch für die meisten Gäste ist genau das Gegenteil der Fall: „Wer tagsüber bei uns ist und abends in seine vertraute Umgebung zurückkehrt, nimmt neue Eindrücke mit“, erklärt Bopp, „vielleicht ein bisschen mehr Mobilität und vor allem soziale Einbindung – das entlastet auch Angehörige.“ Ein typischer



Um Bewegungsabläufe und Mobilität zu erhalten, machen die Teilnehmer regelmäßig Übungen.
Foto: ASB, KI-bearbeitet

Tag beginnt in allen Häusern mit einem Frühstück. Danach steht in der Regel ein Gedächtnistraining mit Zeitungsrunde und Aufgaben zur Merkfähigkeit an. Auch bekannte Lieder stehen auf dem Programm. „Lieder zu singen oder alte Fotos anzuschauen, sind wichtige emotionale Bausteine der Erinnerungsarbeit, denn wenn tief verankerte Gefühle geweckt werden, stärkt das

das Wohlbefinden“, erklärt Bopp. Die Aufgaben in der Aktivierungszeit, zum Beispiel mit Bällen, trainieren den Gleichgewichtssinn und sind wichtig, um die Bewegungsabläufe auch zu Hause zu erhalten.

„Das Stichwort ist Sturzprophylaxe“, sagt Bopp. Bei aller Struktur legen die Tagespflegen des ASB Heilbronn-Franken viel Wert darauf, dass nicht einfach

ein Beschäftigungsplan abgearbeitet wird, denn die Vorlieben und die individuelle Tagesverfassung der Gäste stehen für die Pflegefachkräfte immer im Mittelpunkt. Wird die Belastung pflegender Angehöriger durch teilweise Entlastung reduziert, trägt das dazu bei, dass die häusliche Pflege im häuslichen Rahmen länger möglich ist, wovon am Ende beide Seiten profitieren.

Feste Rituale

Mit festen Mahlzeiten, Ritualen und kreativen Anregungen geben die ASB-Tagespflegen älteren Menschen Struktur und schenken Angehörigen Zeit für die Arbeit, für Termine oder für eine Pause. Zum Abschluss bringt Daniel Bopp es auf einen einfachen Nenner: „Vor allem sind wir ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen

und gemeinsam eine gute Zeit verbringen wollen. Und diese Zeit für sie schön, abwechslungsreich und liebevoll zu gestalten, das verstehen wir als unsere Aufgabe.“ Das Angebot auf einen Blick:

- Geöffnet: je nach Einrichtung zwischen 8 und 16 Uhr
- Fahrdienst: wird individuell angeboten
- Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
- Pflegerische Unterstützung
- Kosten: Je nach Fall durch Pflegeversicherung möglich
- Beratung: ASB unterstützt Kunden bei der Beantragung eines Pflegegrads
- Kennenlernen und kostenloser Schnuppertag
- ASB-Standorte: Güglingen, Heilbronn-Sontheim, Ilsfeld, Leingarten, Möckmühl, Neckarsulm-Amorbach, Giengen und Sontheim an der Brenz. **anz**

Mehr als Betreuung – ein Ort zum Wohlfühlen: Unsere Tagespflege

Unsere **Tagespflege** schenkt älteren Menschen Gemeinschaft, Aktivität und Lebensfreude – und Angehörigen die Gewissheit, dass ihre Liebsten bestens umsorgt sind.

Unsere engagierten Mitarbeitenden kümmern sich individuell um den Pflegebedarf und schaffen eine Atmosphäre von Sicherheit, Geborgenheit und Wertschätzung.

Ziele der Tagespflege:

- Vermeidung oder Verzögerung eines Heimaufenthaltes
- Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige
- Motorische und kognitive Förderung z. B. durch Gymnastik und Gedächtnistraining
- Aufbau und Pflege sozialer Kontakte
- Strukturgebende Tagesgestaltung
- Professionelle Pflege und Betreuung

Sie haben Interesse?

Wir laden Sie gerne zu einem **kostenlosen Schnuppertag** ein.

Gutschein

über einen **kostenlosen Schnuppertag** für Neukunden der Tagespflege.

Entdecken Sie unsere
Tagespflegen

www.asb-heilbronn.de



Dr. Carl-Möricke-Stift geht neue Wege

Mit dem CareTable bietet die Einrichtung Bewohnern ein digitales Angebot, das dazu einlädt, Neues zu erfahren und aktiv zu werden

Seit Juni gehört ein ungewöhnliches Möbelstück zum Alltag im Dr. Carl-Möricke-Stift in Neuenstadt: der digitale Aktivitätstisch „CareTable“. Der große Bildschirm, der sich zu einem Tisch umfunktionieren lässt, bietet den Bewohnerinnen und Bewohnern viele Möglichkeiten, um gemeinsam aktiv zu werden. Bei der Bedienung unterstützt das Betreuungspersonal.

Geistige Fitness

Der CareTable ist speziell für den Einsatz in der Betreuung und Aktivierung älterer Menschen entwickelt worden. Die Inhalte können gemeinsam in der Gruppe oder individuell genutzt werden und lassen sich an unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten

anpassen. Von Quizfragen und Rechenaufgaben über Gedächtnistraining bis hin zu Gesellschaftsspielen: Verschiedene Anwendungen fordern die geistige Fitness und sorgen zugleich für Unterhaltung.

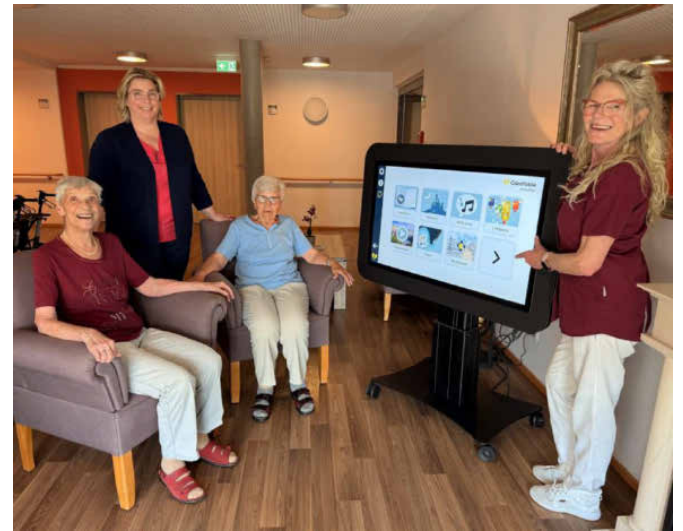
Auch Bewegung lässt sich damit in den Alltag integrieren: Dehnübungen, Zeichen- und Motorikübungen, Sitztänze oder Gymnastik werden mithilfe von Videos und Bildern angeleitet. Dass die Bewohnerinnen und Bewohner den CareTable bisher so positiv aufgenommen haben, zeigt: Digitale Angebote sind längst nicht nur für jüngere Menschen interessant.

„Im Mittelpunkt steht bei uns ein möglichst selbstbestimmtes Leben unserer Bewohnerinnen und Bewohner in Gemeinschaft“,

erklärt Andrea Willmann, Hausdirektorin des Dr. Carl-Möricke-Stifts. „Neben dem Fokus auf individuellen Bedürfnissen legen wir großen Wert darauf, unsere Angebote zeitgemäß weiterzuentwickeln.“

Intuitive Bedienung

Genau hier setzt der CareTable an. „Die Bedienung ist intuitiv, der Einstieg fällt leicht“, erklärt Willmann. Im Vordergrund stehe die Freude am gemeinsamen Ausprobieren. Gerade in Hinblick auf die Zukunft lohne es sich, solche digitalen Angebote zu nutzen. „Die Generationen, die in den kommenden Jahren in Einrichtungen einziehen werden, sind in ihrem Leben immer stärker mit digitalen Medien in Berührung



Bewohnerinnen bei der Aktivierung mit dem CareTable, Hausdirektorin Andrea Willmann und Betreuungskraft Monika Layer. Foto: privat

gekommen und haben diese selbstverständlich in ihren Alltag integriert“, sagt Willmann. Sie ist überzeugt: Digitale Angebote könnten in der Pflege und Betreuung zunehmend an Bedeutung gewinnen. „Umso wichtiger ist es für uns, offen für Neues zu bleiben und bereits heute Erfahrungen mit digitalen Tools zu sammeln“, betont die Hausdirektorin des Dr. Carl-Möricke-Stifts. So öffnen sich ganz neue Wege für

Aktivität, Selbstbestimmung und gemeinsames Erleben. **anz**

Mehr erfahren

Das Dr. Carl-Möricke-Stift gehört zur Evangelischen Heimstiftung (EHS), dem größten diakonischen Pflegeunternehmen in Baden-Württemberg. Wer mehr über den CareTable erfahren möchte, findet unter www.care-table.de weitere Infos und Erfahrungsberichte.

Dr. Carl-Möricke-Stift

Von Herzen für Sie da.

- Dauerpflege
- Kurzzeitpflege
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Betreutes Wohnen

Rundum gut aufgehoben.

Willkommen bei der Evangelischen Heimstiftung. Als größtes diakonisches Pflegeunternehmen in Baden Württemberg folgen wir seit 1952 unserem Anspruch: **Gute Pflege.**



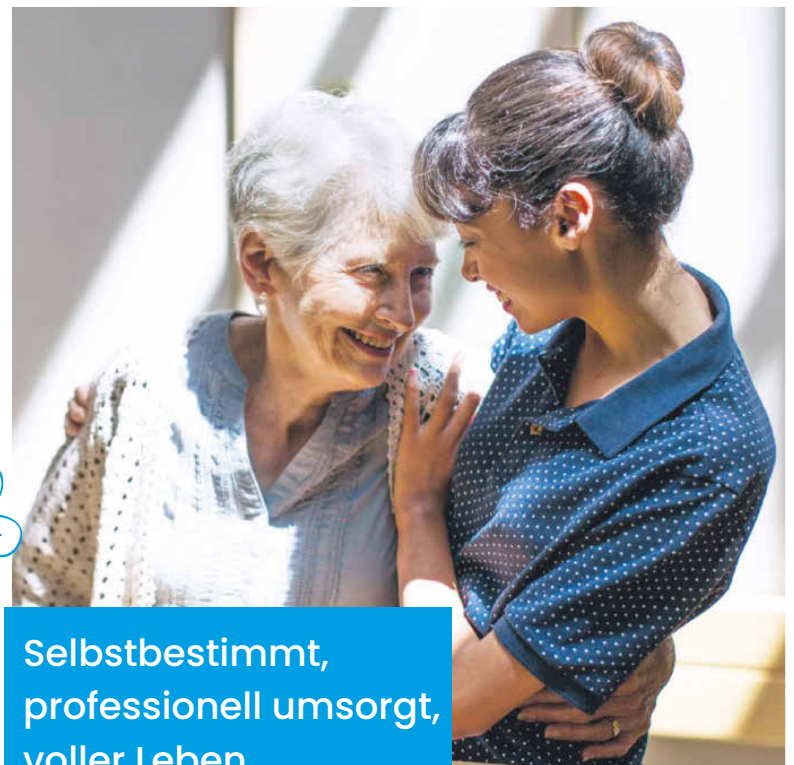
Dr. Carl-Möricke-Stift

Lindenstraße 6, 74196 Neuenstadt

Tel. 07139 4730-0

carl-moericke-stift@ev-heimstiftung.de

www.ev-heimstiftung.de



Selbstbestimmt,
professionell umsorgt,
voller Leben.

Gute Pflege.

Vertrauen, Kompetenz und echte Werte

Der Goldmann in Heilbronn vereint Leidenschaft für Gold, Schmuck und Menschen

Als Capri und Leyla Ulus vor 15 Jahren ihr Unternehmen in Heilbronn eröffneten, lag der Goldpreis noch bei rund 29.000 Euro pro Kilogramm. Was damals mit viel Einsatz, Mut und einer klaren Philosophie begann, hat sich seitdem zu einer der bekanntesten Adressen für Goldankauf, Schmuck und Trauringe in der Region entwickelt.

Kurze Lieferzeiten

Heute blickt Der Goldmann auf eine erfolgreiche Unternehmensgeschichte zurück. Ein besonderes Angebot: Trauringe werden dauerhaft kostenlos aufbereitet – jedes Jahr. Zudem beträgt die Lieferzeit für individuell gefertigte Eheringe oftmals nur wenige Tage bis maximal zehn Tage. „Viele Menschen kommen mit wertvollen Erinnerungsstücken



Der Goldmann, geführt von Capri und Layla Ulus, liegt zentral in Heilbronn und ist die größte Trauring-Lounge im Bundesland. Foto: Seidel

zu uns. Da braucht es nicht nur Fachwissen, sondern auch Einfühlungsvermögen und Vertrauen“, beschreibt Capri Ulus seine tägliche Arbeit. Genau diese persönliche Nähe schätzen Kunden seit vielen Jahren. Der Goldmann Heilbronn gehört zu einem deutschlandweiten Franchise-Netzwerk mit insgesamt 35

Standorten. Dennoch ist der Standort in Heilbronn unverwechselbar geprägt vom persönlichen Engagement seiner Inhaber. Hier arbeitet der Eigentümer bis heute selbst aktiv im Unternehmen mit und ist für viele Kunden ein vertrauter Ansprechpartner. Das Angebot reicht heute weit über den Gold- und Edelmetall-

tallankauf hinaus. Zum Leistungsportfolio gehören unter anderem der Ankauf von Altgold, Zahngold, Silber, Münzen, Barren sowie Platin, Palladium und Rhodium. Darüber hinaus erhalten Kunden eine professionelle Bewertung ihrer Edelmetalle und können zwischen Sofortauszahlung oder Überweisung wählen.

Hochwertiger Schmuck

Ein besonderes Qualitätsmerkmal ist dabei die hohe Fachkompetenz. Der Goldmann ist nicht nur Scheidestätte, sondern verarbeitet Edelmetalle selbst in der hauseigenen Scheideanstalt weiter. Darüber hinaus wird Capri Ulus regelmäßig als Gutachter für Gerichte, Banken und Gerichtsvollzieher hinzugezogen. Zum Unternehmen gehören außerdem hochwertige Schmuck-

stücke, exklusive Uhren sowie individuelle Schmuckanfertigungen. Ob Reparaturen, Ringgrößenanpassungen, professionelle Aufarbeitung oder Gravuren – Kunden erhalten hier sämtliche Leistungen aus einer Hand. Besonders beliebt ist auch das Angebot an geprüftem Second-Hand-Schmuck.

Bevor ein Schmuckstück wieder in den Verkauf gelangt, wird dessen Material mit modernster Technik analysiert und der exakte Edelmetallgehalt bestimmt. Dadurch können Kunden sicher sein, qualitativ hochwertige und fair bewertete Schmuckstücke zu erwerben. **anz**

Jubiläumsrabatt

Zum 15-jährigen Jubiläum erhalten Kunden, Geschäfts- und Werbepartner bis zum 31. Oktober 15 Prozent Rabatt auf alle Trauringe.

EUROPAS GROSSER EDELMETALL-SPEZIALIST

- Europaweit gehören über 60 Filialen zur Kette
- **Ab sofort wieder Hausbesuche möglich!**
- Wir kaufen Ihre Edelmetalle in jeder Form.

Bereits über **550.000** Kunden haben uns ihr Vertrauen geschenkt!
Vertrauen auch Sie dem **GOLDMANN®**.

Banken, Notare, Nachlassverwalter gehören genauso zu unserem Kundenkreis wie Privatpersonen.

Unsere GOLDMANN®-Garantie:

- Unverbindliche und seriöse Wertermittlung
- Sehr hohe Ankaufspreise
- **Sofort Bargeld** für Ihr Edelmetall
- Keine Verkaufsverpflichtung!

Kompetent und kundenfreundlich handeln, schafft Vertrauen.
EHRlichkeit & KUNDENZUFRIEDENHEIT werden bei uns großgeschrieben!

Google-
Bewertung
abgeben
oder lesen



Batteriewechsel
ab 3,- €

Reparatur-Service
ab 5,- €

Ringe verkleinern/vergrößern
Perlen auffädeln, Ketten löten,
Ohrlöcher stechen
und vieles mehr...

Der GOLDMANN®
GOLDANKAUF & TRAURINGLOUNGE



KILIANSTR. 10 · 74072 HEILBRONN
TEL. 07131 8998186

GESCHÄFTSZEITEN:
MO. – FR. 9.30 – 18.30 UHR
SA. 9.30 – 17.00 UHR

www.goldmann-trauringlounge.de

Gut aufgehoben im Alter

Pro Seniore mit drei Standorten in Heilbronn: selbstbestimmt und sicher wohnen in der Stadt

Es gibt Orte, an denen fühlt man sich einfach wohl. Gerade wenn es um Wohnen und Pflege im Alter geht, ist dieses Gefühl besonders wichtig. In Heilbronn gibt es gleich drei Adressen, an denen Herzlichkeit, Sicherheit und Lebensqualität jeden Tag gelebt werden: die Pro Seniore Residenzen in Heilbronn, Neckarpark und Sontheim.

Drei Häuser mit unterschiedlichen Angeboten – verbunden durch den Anspruch, Menschen ein Zuhause zu bieten, in dem sie sich sicher und geborgen fühlen.

Zentrumsnah

In der Achtungstraße, mitten in einem ruhigen Wohnviertel und gleichzeitig nur wenige Minuten vom Zentrum entfernt, liegt die Pro Seniore Residenz Heilbronn.

Cafés, Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe. Der architektonisch interessante Gebäudekomplex ist auf betreutes Wohnen spezialisiert und bietet 68 Zwei-Zimmer-Apartments mit 59 bis 84 Quadratmetern. Jedes Apartment verfügt über ein Notrufsystem.

Bei Bedarf stehen zudem Serviceleistungen zur Verfügung, die den Alltag erleichtern – etwa die Unterstützung beim Reinigungs- und Wäscheservice oder die Möglichkeit der Verpflegung. „Mein Mann und ich wohnen seit zwei Jahren hier“, sagt eine Bewohnerin. „Früher hatten wir ein großes Haus, aber irgendwann wurde uns das einfach zu viel. Hier haben wir alles, was wir brauchen. Wir können im Restaurant essen oder uns in unserem Apartment selbst etwas kochen

und unternehmen immer noch viel. Kurz gesagt: Wir leben hier so selbstbestimmt wie in der eigenen Wohnung – mit dem guten Gefühl, dass jemand da ist, wenn wir Hilfe brauchen.“ Für zusätzliche Abwechslung sorgen ein Fitness- und Wellnessbereich, eine Sonnenterrasse und Freizeitangebote.

Pflege mit Herz

Nur ein paar Gehminuten von der Innenstadt entfernt befindet sich die Pro Seniore Residenz Neckarpark am Kaiser-Friedrich-Platz 9. Die verkehrsberuhigte Lage, Einkaufsmöglichkeiten, die Neckarpromenade und das Landesgartenschaugelände in der Nähe machen die Residenz zu einem attraktiven Zuhause.

Ein Bewohner berichtet: „Auch mit Pflegebedarf kann



Die Mitarbeiter kümmern sich herzlich um die Bewohner.



Restaurant in der Pro Seniore Residenz Heilbronn. Fotos: privat

man hier sein Leben selbstbestimmt leben. Es gibt ein schönes Freizeitprogramm und dabei entstehen sogar Freundschaften. Und die Mitarbeiter sind unglaublich herzlich.“

Insgesamt stehen 141 Pflegeplätze in Einzel- und Doppelzimmern zur Verfügung. Neben der Langzeitpflege werden Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie Vitalpflege nach Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalten angeboten. Auch Menschen mit Demenz erfahren hier eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Betreuung und Pflege. Die dritte Heilbronner Adresse ist die Pro Seniore Resi-

denz Sontheim in der Kolpingstraße. Hier verbindet sich professionelle Pflege mit Betreutem Wohnen. 83 Pflegeplätze werden durch 50 Ein- bis Zwei-Zimmer-Apartments ergänzt. Alle Apartments verfügen über ein 24-Stunden-Notrufsystem sowie eine Küchenzeile oder Kochnische und ermöglichen damit ein hohes Maß an Selbstständigkeit.

Auch die Umgebung trägt zur Lebensqualität bei: Idyllische Wege entlang des Neckars laden zu Spaziergängen ein, der nahegelegene Wertwiesenpark mit seinem Rosen- und Duftgarten bietet Ruhe und Erholung. **anz**



*„Hier fühle
ich mich
einfach wohl.“*

Ob herzliche Pflege oder Betreutes Wohnen:
In unseren Pro Seniore Residenzen in Heilbronn
stehen Sie und Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt.

pro **seniore**

Pro Seniore Residenz Heilbronn
Achtungstraße 6–8 · 74072 Heilbronn · Telefon 07131 612-09

Pro Seniore Residenz Neckarpark
Kaiser-Friedrich-Platz 9 · 74072 Heilbronn · Telefon 07131 612-09

Pro Seniore Residenz Sontheim
Kolpingstraße 6 · 74081 Heilbronn · Telefon 07131 509-09

www.pro-seniore.de

Betreutes Wohnen in Schwabbach

Im Ortskern entstehen 19 Wohnungen mit dem Servicekonzept der AWO Öhringen – Bezug zum Jahresende

Die meisten Menschen wollen im Alter in ihrem gewohnten Umfeld bleiben. Doch irgendwann machen Haus, Garten und Treppe mehr Arbeit als Freude. Genau dafür entstehen in der Schwabenstraße 9 jetzt 19 betreute Wohnungen, bezugsfertig zum Jahresende 2026. Zwei davon sind noch frei.

Das Konzept

Betreutes Wohnen ist kein Pflegeheim, treffender ist der Begriff Servicewohnen: Bewohnt wird die eigene Wohnung, den Grundservice übernimmt die AWO Öhringen. Zu jeder Wohnung gehört ein Dienstleistungsvertrag mit einer Grundpauschale: 125 Euro im Monat für eine Person. Enthalten sind ab Bezug Hausnotruf und Beratungsleistungen, weitere Hilfen lassen sich einzeln dazu buchen.



Neubau in der Schwabenstraße 9 in Schwabbach: Zwei Wohnungen sind noch zu haben.
Foto: Kübler + Weber

Zum Vergleich: Ein Pflegeheimplatz kostet im Kreis laut Landratsamt im ersten Jahr 2300 bis 4400 Euro Eigenanteil im Monat. Das Haus im Ortskern umfasst 19 barrierefrei geplante Wohnungen nach DIN 18040-2, dazu Aufzug, Tiefgarage und Gemeinschaftsraum. Die beiden freien

Wohnungen haben zwei Zimmer und rund 60 Quadratmeter Wohnfläche, mit Balkon, ab 271.000 Euro. Der Grundriss fasst Wohnen, Essen und Küche in einem Raum mit gut 25 Quadratmetern zusammen, dazu Schlafzimmer, großzügiges Bad mit Tageslicht und Abstellraum. Der Balkon

misst knapp zwölf Quadratmeter (hälftig anrechenbar). Vieles erleichtert den Alltag: bodengleiche Dusche, Fußbodenheizung, elektrische Rollläden und Video-Klingelsprechanlage. Auf dem Balkon bleibt das Draußen ohne Gartenarbeit, für Kaffeenachmittag und Familienfest gibt es den Gemeinschaftsraum.

Der Bauträger

Bauträger ist die Kübler + Weber Projektbau GmbH aus Schwabbach. Geplant wird im eigenen Haus mit dem Architekturbüro CP. Weber GmbH. Melanie und Claus-Peter Weber begleiten Käuferinnen und Käufer persönlich. „Die Wohnungen stehen nicht mehr nur auf dem Papier. Wer mag, geht mit uns über die Baustelle“, sagt Melanie Weber. Bäcker und Metzger liegen gleich

nebenan, Lidl und Rossmann einen kurzen Fußweg entfernt. Für Fahrten zu Arzt und Apotheke im Hauptort Bretzfeld und zum Einkauf gibt es den kostenlosen Bürgerbus der Gemeinde ab 60 Jahren. Zwei Buslinien verbinden Schwabbach mit der S4 nach Heilbronn und Öhringen. Mehrere verkaufte Wohnungen werden von ihren Eigentümern vermietet, Bezug ab etwa Dezember 2026. Ob Kauf oder Miete: Eingezogen wird, um zu bleiben. Wächst der Hilfebedarf, werden Leistungen dazugebucht, gewohnt wird weiter in der eigenen Wohnung. Wer mieten möchte, lässt sich bei Kübler + Weber vormerken. **anz**

Bau-Infoveranstaltung
Sonntag, 27. September, 14 bis 16 Uhr am Objekt. Kübler + Weber Projektbau GmbH, Telefon 07941 648001, www.kueblerweber.de.

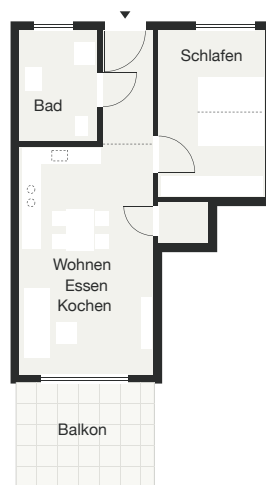
BETREUTES WOHNEN

EIGENE WOHNUNG MIT SERVICE

NOCH 2
WOHNUNGEN
FREI

SCHWABENSTRASSE 9 74626 BRETZFELD-SCHWABBACH

Bezugsfertig zum Jahresende 2026.



Offener Wohn- und Essbereich mit Küche, Schlafzimmer, Bad mit Tageslicht, Abstellraum und Balkon.

- Barrierefrei nach DIN 18040-2, mit Aufzug und schwellenfreiem Hauseingang.
- Grundservice der AWO Öhringen ab 125 € im Monat, inkl. Hausnotruf.

Erdgeschoss oder 1. Obergeschoss

2 Zimmer
59,40 m²

271.000 €

BAUINFO-VERANSTALTUNG

Sonntag, 27. September 2026 · 14 - 16 Uhr

Vor Ort in der Schwabenstraße 9.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen im persönlichen Gespräch.

Unverbindliche Visualisierung

KÜBLER **Weber**
PROJEKTBAUGESELLSCHAFT mbH

Kübler + Weber Projektbau GmbH
Felix-Wankel-Straße 6 · 74626 Bretzfeld-Schwabbach
www.kueblerweber.de · info@kueblerweber.de

Telefon
07941 648001

Wie möchte ich im Alter leben?

Zu Hause, betreutes Wohnen, WG oder Heim? Sieben Fragen helfen bei der Entscheidung

Von Francoise Hauser

Jeder altert anders: Die einen werden mit Ende 60 pflegebedürftig, andere sind bis in die 90er so fit wie ein Turnschuh. Spätestens, wenn man das Gefühl hat, dass der Alltag nicht mehr ganz so gut klappt wie früher, stellt sich aber die Frage: Wie und wo will ich eigentlich alt werden?

Eine Antwort darauf entwickelt man besser früher als später. Denn Pflegebedürftigkeit kommt längst nicht immer schleichend, sondern oft abrupt: Herzinfarkt, Schlaganfall oder Sturz können die Lebens-

situation innerhalb von Minuten grundlegend ändern. Dann ist ein guter Plan Gold wert. Also: „Rechtzeitig darüber nachdenken und auch mit anderen ehrlich darüber sprechen, wie man sich das Leben im Alter vorstellt und nicht damit warten, bis es dringlich geworden ist“, bringt es Sarina Strumpen auf den Punkt. Sie ist Geschäftsführerin der Stiftung Zukunft Altenpflege. Hier kommen sieben Fragen, die man sich stellen kann.

1. Wie sieht meine finanzielle Situation aus?

Stefan Arend, Gründer und



Die eigene Wohnsituation im Alter will wohl durchdacht sein. Foto: dpa

Geschäftsführer des Instituts für Sozialmanagement und Neue Wohnformen, empfiehlt zunächst einen Kassensturz. „Nur wer weiß, welche Ressourcen ihm zur Verfügung stehen, kann einschätzen, welche Optionen wirklich realistisch sind.“ Rücklagen, der Wert des eventuell vorhandenen Wohneigentums, Renten und Pensionen – „das alles zusammen ergibt den finanziellen Spielraum, der bis zum Lebensende reichen soll“, sagt Arend.

2. Wie ist es um mein soziales Umfeld bestellt?

Das soziale Umfeld ist im Alter von großer Bedeutung – für Wohlbefinden und Austausch, aber auch für (gegenseitige) Unterstützung. Stefan Arend rät daher: „rechtzeitig Verbindungen und ein soziales Umfeld aufbauen, von der Einbindung in die Nachbarschaft bis zu Vereinstätigkeiten.“

Allerdings ist dabei eine realistische Einschätzung wichtig. Sicher, Nachbarn können beispielsweise beim Einkaufen helfen, aber wahrscheinlich nicht die nächsten zehn Jahre am Stück und ohne Pause.

Also heißt es, sich einen Überblick über Angebote vor Ort zu verschaffen – von der Seniorenbetreuung bis zu kommunalen Begegnungsräumen und professionellen Pflegeangeboten, die das soziale Umfeld unterstützen.

3. Was kann ich jetzt schon für den Ernstfall regeln?

Von heute auf morgen kann man in die Lage geraten, selbst keine Entscheidungen mehr treffen zu können. Gut, wenn man dann vorgesorgt hat. Zwei Beispiele: In einer Betreuungsverfügung beziehungsweise Vorsorgevollmacht lässt sich regeln, wer einen im Falle einer Geschäftsunfähigkeit

vertreten soll. In einer Patientenverfügung kann man festhalten, welche medizinischen Maßnahmen man wünscht oder ablehnt, wenn man selbst nicht mehr darüber entscheiden kann. Generell sollte man für sich durchdenken: „Wem vertraue ich? Wer kann mir helfen, Behörden-Korrespondenz oder Bankgeschäfte zu erledigen?“

4. Wenn ich in meinem jetzigen Zuhause alt werden will – muss ich umbauen?

Mit einem Mix aus ambulantem Pflegedienst, Tagespflege, Haushaltshilfe und ehrenamtlichen Besuchsdiensten kann man – sollte man pflegebedürftig werden – oft lange in den eigenen vier Wänden leben. Womöglich macht es jetzt schon Sinn, aktiv zu werden, damit zum Beispiel Badezimmer, Treppen und Türen zukunftsfit gemacht werden. „Liegt bereits eine Pflegebedürftigkeit vor, können Pflegekassen auf Antrag Wohnraumanpassungen, zum Beispiel für ein pflegetaugliches Bad, bezuschussen. Auch die KfW kann bei Investitionskosten helfen. Das gilt für Wohnen im Eigentum oder zur Miete gleichermaßen“, sagt Sarina Strumpen. Am besten lässt man sich beraten.

5. Wenn ich in meinem jetzigen Zuhause alt werden will – wer kann mich dort unterstützen?

Hier lohnt sich, auch kreative Lösungen einmal gedanklich durchzuspielen. „Eine oft übersehene Möglichkeit ist Hilfe gegen Wohnraum“, sagt Stefan Arend. Das Prinzip: Jüngere Menschen wie Studierende oder Auszubildende wohnen bei Älteren und helfen im Gegenzug im Alltag. Wichtig: „Dann sollte man klar definieren, welche Leistungen erwartet werden.“

Eine Option ist auch die Unterstützung durch Betreuungskräfte aus dem EU-Ausland, die im Haus wohnen. Dazu sagt Sarina Strumpen: „In Deutschland findet das Beschäftigen und Wohnen lassen von aus dem Ausland kommenden 'Live-Ins' in einem rechtlichen Graubereich statt.“ Wer sich das prinzipiell vorstellen – und leisten – kann, sollte sich vorab genau informieren, „insbesondere zu den

arbeitsrechtlichen Möglichkeiten und Grenzen, und zu den eigenen Erwartungen an die Betreuungsleistungen.“

6. Ist eine WG oder betreutes Wohnen etwas für mich?

Vierter Stock ohne Fahrstuhl: So manche Wohnung eignet sich nicht so gut zum Altwerden. Und dann? Neben Alten- und Pflegeheim gibt es noch andere organisierte Betreuungsformen, die möglicherweise für einen selbst infrage kommen. „Senioren-Wohngemeinschaften können eine attraktive Option sein, setzen jedoch Bereitschaft zum Zusammenleben und klare Regelungen für den Pflegefall voraus“, so Stefan Arend. Eine weitere Option ist das betreute Wohnen, das in vielen Ausprägungen existiert. „Hier lohnt es sich genau hinzuschauen, welche Services im Preis inkludiert sind und welche Pflegeoptionen dazu buchbar sind“, so Arend.

7. Haben wir als Paar einen Plan?

Was passiert, wenn nur ein Partner pflegebedürftig wird? Für diesen Fall sind gute Lösungen schwer zu finden, denn das klassische Pflegeheim bedeutet oft die physische Trennung der Eheleute.

Neben der ambulanten Pflege zu Hause – sei es durch den Pflegedienst oder eine im Haus lebende Kraft – kann die Kombination aus betreutem Wohnen und Pflegeheim innerhalb einer Einrichtung eine Lösung sein. Bei dieser Variante können die Eheleute zumindest tagsüber gemeinsam Zeit verbringen. Hier lohnt es, sich unbedingt frühzeitig auf die Warteliste setzen zu lassen, denn solche Plätze sind knapp. Am besten sucht man das Gespräch mit Profis, um einen Plan zu entwickeln und sich über finanzielle Unterstützung zu informieren.

„Insbesondere die jedem Versicherten offenstehende Pflegeberatung – ganz gleich, ob über einen Pflegestützpunkt oder direkt über die eigene Pflegekasse – ist immer ein guter Anlaufpunkt“, sagt Sarina Strumpen. „Wer Rat und Inspiration sucht, kann einfach mal zur Kommune gehen und fragen, welche Angebote vor Ort bereits bestehen.“ dpa

www.tanzschule-siegel.de

Kochendorf Mi + Do
Öhringen Di + Mi

ADTV tanzschule **siegel** Kochendorf & Öhringen
07132/990229 (Büro)

07131 - 897 0 897

Wir sind gerne für Sie da
in der ganzen Region

Model
BESTATTUNGEN

74074 Heilbronn
Friedrich-Dürr-Straße 62
www.model-bestattungen.de

NEU Ausstellungsräume ab Okt./Nov.
Talheim, Rathausplatz

bietet **barrierearme Badlösungen** mit neuer **proBAD** Wannentür

✓ Für Pflegebedürftige in der Regel kostenlos bei festgestelltem Pflegegrad ab Stufe 1
✓ Keine Bürokratie für Sie – Wir übernehmen den gesamten Papierkram und die Kommunikation mit den Kassen
✓ Sauber & praktisch: Keine komplette Badsanierung nötig, sondern eine schnelle, saubere Lösung
✓ Schnelle Realisierung – Kein monatelanges Warten, sondern eine sofortige Verbesserung des Alltags

Nachträglich eingebaut. Von Profis. **MEERWART**

»» VEREINBAREN SIE MIT UNS EINEN BERATUNGSTERMIN «»

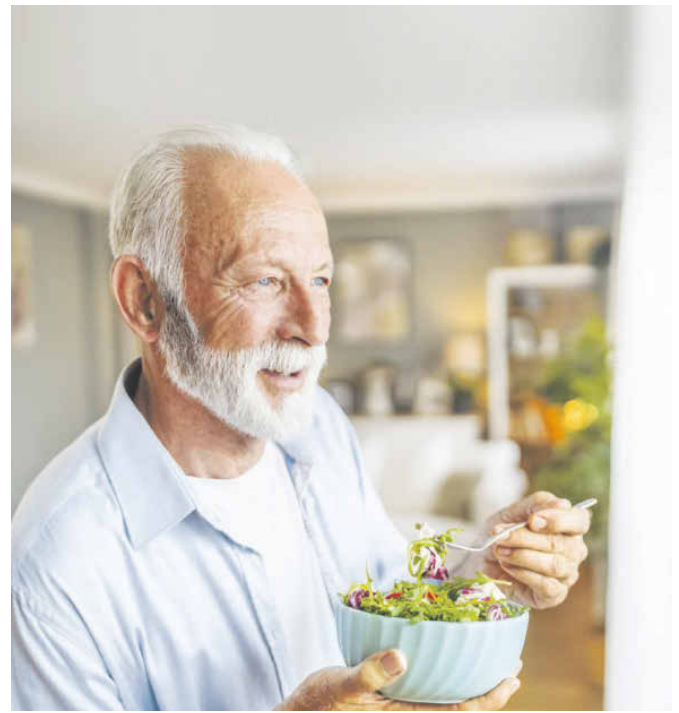
MEERWART
BÄDER | KLIMA | HEIZUNG
Thomas Meerwart · Römerstr. 14 · 74223 Flein
07131 160 666
info@meerwart.de

Baddesigner des Jahres
WINNER
DACHSCHRÄGE
Das goldene Dreieck 2026

www.meerwart.de



Meyer Menü aus Neuenstadt liefert tagtäglich einen leckeren Mittagstisch. Kunden können aus fünf Hauptgerichten auswählen – natürlich auch vegetarisch.
Fotos: Meyer Menü



Meyer Menü bietet die ideale Lösung für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden.

Mit Meyer Menü bequem genießen

Neuenstädter Unternehmen liefert Mittagstisch täglich frei Haus

Im Alter stehen Genuss, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Mittelpunkt. Ein leckeres Mittagessen gehört einfach dazu – ob zu Hause oder in Gesellschaft. Meyer Menü lädt dazu ein, die Bequemlichkeit zu genießen, das Mittagessen telefonisch oder online zu bestellen und genussfertig an die Haustür liefern zu lassen. So bleibt mehr Zeit für die anderen schönen Dinge des Alltags.

Ein warmes Essen jeden Tag fördert das Wohlbefinden und sorgt für neue Energie. Meyer Menü ist mit über 60 Jahren Erfahrung der verlässliche Anbieter von täglich frisch zubereiteten Mittagsmenüs in Deutschland. „Freuen Sie sich auf praktische Unterstützung im Alltag – Meyer Menü bietet die ideale Lösung für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden“, sind die Verantwortlichen überzeugt.

Vielfältige Auswahl

Abwechslung und Qualität sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung – in jedem Lebensalter. Meyer Menü bietet täglich eine vielfältige Auswahl an frisch zubereiteten Mittagsmenüs: fünf warme Hauptgerichte, ein frischer Salat und ein kaltes Menü. Auch ein vegetarisches Gericht ist jeden Tag auf dem Speiseplan. Alle Mahlzeiten werden ohne Geschmacksver-

stärker und mit sorgfältig ausgewählten Zutaten zubereitet.

Zu jedem Mittagessen erhalten die Kunden ein Überraschungsdessert. Selbst an Wochenenden und Feiertagen dürfen

sie sich auf ein leckeres Mittagessen freuen, das ihnen bereits freitags geliefert wird.

Zusätzlich sorgen jährliche Aktionswochen für besondere kulinarische Erlebnisse. Das

nächste Highlight ist die Erntedank-Woche vom 28. September bis 2. Oktober mit herbstlichen Gerichten.

Genuss und Begegnung

Für alle, die gerne außer Haus essen und den Austausch mit anderen schätzen, bietet das Meyer Menü Bistro in Neuenstadt am Kocher eine attraktive Möglichkeit. In moderner, einladender Atmosphäre wählen die Gäste täglich aus verschiedenen Gerichten – darunter wechselnde Fleischgerichte und ein vegetarisches Menü. Einfach die Gelegenheit nutzen und in angenehmem Ambiente und netter Gesellschaft essen.

Alle Gerichte sind auch in Einzelportionen erhältlich und können zum Mitnehmen bestellt werden. Die Preise beginnen bei acht Euro pro Menü. Das Bistro ist ab 11.30 Uhr geöffnet.

Gemeinsam genießen

Essen verbindet – ob mit Freunden, Familie oder den Enkeln. Das Bistro ist ein Ort für alle Generationen. Besonders familienfreundlich ist das Angebot mit dem „Kids Menü“: Kinder bis fünf Jahre essen kostenlos, ältere Kinder können für nur 5,50 Euro ein Menü genießen. So wird der gemeinsame Bistrosbesuch zu einem familiären Erlebnis. Mehr-

mals in der Woche erwarten Gäste zudem beliebte Bistro-Klassiker wie „Meyer's Burger“, „Meyer's Currywurst“ oder „Gebratene Maultaschen“.

Meyer Menü bietet maximale Flexibilität: Kunden bestellen ganz ohne Vertragsbindung und ohne Mindestbestellzeitraum. Die Lieferung ist kostenlos. Bestellungen lassen sich bequem per Telefon, online oder direkt beim Menü-Kurier tätigen. Die freundlichen Fahrer unterstützen auch gerne bei der Auswahl und beantworten Fragen.

Aktueller Speiseplan

Den aktuellen Speiseplan gibt es online unter shop.meyermenue.de. Wer es gerne persönlich mag, der kann sich auch unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 1501505 über das aktuelle Angebot informieren. Probieren Sie Meyer Menü aus und genießen Sie Tag für Tag Qualität, Service und ein gutes Gefühl – ganz im Sinne eines aktiven Lebens. **anz**

Kontakt

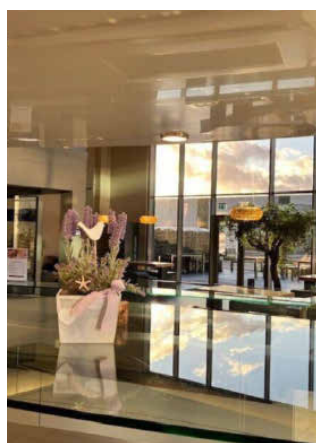
Meyer Menü
Wilhelm-Maybach-Straße 3
74196 Neuenstadt am Kocher
Telefon 07139 9315390 oder gebührenfrei 0800 1501505 (aus dem Festnetz)
Bürozeiten 7 bis 16 Uhr
Internet: www.meyermenue.de



Für alle, die gerne außer Haus essen und den Austausch mit anderen schätzen, bietet das Meyer Menü Bistro die richtige Atmosphäre.



Das Bistro bietet täglich wechselnde Gerichte, darunter Fleischgerichte und vegetarische Angebote.



FAMILIE
& DAHEIM

Mittagessen?

Wie wäre es mit unseren Aktionsmenüs...

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Menüpreis
10,50€
inkl. Lieferung und
Überraschungs-
Dessert

- Mo. – Fr.: 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Überraschungs-Dessert
- Flexibel:
Keine Vertragsbindung und
kein Mindestbestellzeitraum
- 2 Wochenend- und
Feiertagsmenüs
- Wir liefern gratis

*Einfach bestellen, liefern lassen
und das Mittagessen genießen!*

Erntedank
Woche

vegetarisch

Mittwoch 30.09.
*Champignon-
Pfifferlingpfanne*
dazu Kartoffelspätzle mit
frischer Petersilie

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 (nur Festnetz) • Tel. 07139-931 539 0 • www.meyer-menue.de
Meyer Menü HN GmbH, Wilhelm-Maybach-Str. 3, 74196 Neuenstadt am Kocher • Unsere aktuellen Speisepläne können Sie hier abrufen

