

Senioren, unsere Bestseller!



Unterhausen. Holzelfingen. Honau.



Gemeinde

Lichtenstein

www.gemeinde-lichtenstein.de

seniorenrat
L i c h t e n s t e i n





um den Lebensalltag im vorgeschrittenen Alter vielfältig und interessant zu gestalten, bietet die Gemeinde Lichtenstein ein weites Spektrum an Seniorenangeboten an. Gerade vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung richtet Lichtenstein ein besonderes Augenmerk auf die Bedürfnisse und Wünsche der älteren Bürgerinnen und Bürger. Mit dem Austritt aus der aktiven beruflichen Lebensphase beginnt für die meisten Menschen ein eigenständiger Lebensabschnitt. Um diesen mit neuen und spannenden Inhalten zu füllen, ist es uns sehr wichtig, qualitativ gute und quantitativ ausreichende Einrichtungen für den ambulanten und stationären Altenhilfebereich im Ort anbieten zu können. Damit das Zusammenleben innerhalb der Gemeinde gefördert wird, arbeiten der Seniorenrat, die Kirche und andere Gruppen als Netzwerk gezielt an vielseitigen, geselligen, kulturellen als auch sportlichen Angeboten für Ältere und Junggebliebene. Wir als Gemeinde möchten Raum für Begegnung schaffen, denn die Lebensqualität und das persönliche Wohlergehen unserer Mitbürger/innen liegt uns sehr am Herzen. Die vorliegende Übersicht soll Ihnen einen umfassenden und übersichtlichen Blick über die Seniorenangebote der Gemeinde Lichtenstein geben und Ihnen die Orientierung erleichtern. Wir würden uns freuen, wenn



Gemeinde
Lichtenstein

Peter Nußbaum
Bürgermeister

Seniorenrat
Lichtenstein

Friedlinde Bertsch
Vorsitzende

Ortsseniorenrat

Speziell für die Anliegen der älteren Menschen wurde 1998 der Ortsseniorenrat unter der Schirmherrschaft der Gemeinde gegründet. Bis heute ist er der einzige Ortsseniorenrat im Landkreis.

Zu den Aufgaben des Ortsseniorenrates gehören insbesondere:

- Koordination der bestehenden Altenarbeit und Vernetzung
- „Sprachrohr“ der Senioren gegenüber der Gemeinde und dem Landkreis
- Ansprechpartner für die Gemeinde bei Beratung und Planung von Seniorenprojekten und Veranstaltungen
- Erhöhung der Lebensqualität von Senioren
- Information der Senioren über die sie betreffenden Angebote
- Vertretung der Interessen und Belange der Senioren
- Organisation des alle 2 Jahre stattfindenden Seniorenaktionstages

Des Weiteren findet 1-2 Mal im Jahr eine Vortragsreihe mit aktuellen Themen statt. Termine und Örtlichkeiten werden in der Presse bekanntgegeben.

Ansprechpartner

Frau Friedlinde Bertsch,
Telefon: 4777

seniorenrat
L I C H T E N S T E I N





Mittagstisch für Senioren

Jeden 2. Mittwoch im Monat findet im Veranstaltungsraum der Gemeindebücherei ein Mittagstisch für Senioren statt. Es wird ein dreigängiges Menü (Vollkost oder vegetarisch) angeboten. Beginn ist 12:00 Uhr (Einlass 11:30 Uhr). Im Dezember wird der vorweihnachtliche Mittagstisch im Seniorenzentrum Martha-Maria gefeiert. Für das Essen ist eine **Anmeldung, mindestens zwei Tage vor dem jeweiligen Termin** bei Frau Friedlinde Bertsch, Telefon: 4777 erforderlich. Ein Fahrdienst kann eingerichtet werden.



Seniorenaktionstag

Alle zwei Jahre findet in der **Lichtensteinhalle** ein großer Seniorenaktionstag statt. Dort gibt es ein Mittagessen, wertvolle Informationen, gesellige Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen und vieles mehr. Genaueres hierzu ist dem Amtsblatt zu entnehmen. Mitbewohner, die das 65. Lebensjahr vollendet haben, erhalten eine persönliche Einladung zu der Veranstaltung.

Vortragsreihe

Zweimal jährliche Vortragsreihe rund ums Thema **Älter werden, Hilfe im Alter und Gesundheit**. Genauere Termine stehen im Amtsblatt und dem GEA.

Ansprechpartner

Frau Friedlinde Bertsch, Telefon: 4777

Tauschbörse Lichtenstein

Durch Anmeldung bei der Seniorentauschbörse Lichtenstein können Sie mit anderen Mitgliedern Dienstleistungen und Sachgegenstände tauschen. Dieser Tausch wird bargeldlos durchgeführt und mit der tauschnetz eigenen Währung, den sogenannten „Talenten“, verrechnet. Die Talente werden auf entsprechenden Konten dokumentiert. Mit dem Tauschportal können sich Mitglieder gegenseitig helfen.

Ansprechpartner Familienbüro

Frau Andrea Alle, Telefon: 696-17

E-Mail: Andrea.Alle@gemeinde-lichtenstein.de

Ökumenische Senioren ausflüge

Zwei bis dreimal pro Jahr finden Seniorenausflüge statt. Im Herbst und im Winter Halbtagesausflüge, im Mai/Juni ein Ganztagesausflug zu einem weiter entfernten Ziel.

Ansprechpartner

Frau Friedlinde Bertsch, Telefon: 4777

Senioren, unsere Bestseller!



Pflegestützpunkt

Beratung zum Thema Alter, Krankheit und Pflegebedürftigkeit alle 4 Wochen mittwochs mittags in der Zeit von 15:00 – 17:30 Uhr im Rathaus in Lichtenstein, im Trauzimmer. Die Beratung ist auf die jeweilige Lebenssituation ausgerichtet. Um Wartezeiten zu vermeiden, können Sie telefonisch im Vorfeld einen Termin ausmachen.

Ansprechpartner Landratsamt Reutlingen
Frau Monika Koch, Telefon: 07121/480-4030
E-Mail: pflegestuetzpunkt@kreis-reutlingen.de
Internet: www.kreis-reutlingen.de

Seniorenachmittage

Unterhausen

In regelmäßigen Abständen werden ökumenische Seniorenachmittage, sowie Halb- und Ganztagesausflüge angeboten. Einmal jährlich findet eine 5-tägige Seniorenfreizeit statt. Genauere Termine werden im Amtsblatt veröffentlicht.

Ansprechpartner Pfarramt Nord, Telefon: 60840
Ort Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstraße

Holzelfingen

Einmal im Monat, genaue Termine stehen im Amtsblatt im Wechsel durch die **Ev. Kirchengemeinde (Pfarramt)**.

Ansprechpartner

Pfarrer Frieder Dietelbach, Telefon: 2245
und durch die **Frauengruppe Holzelfingen**.

Ansprechpartner

Frau Andrea Gekeler, Telefon: 5430
Frau Gabi Vöhringer, Telefon: 4137
Ort Greifensteinhalle, Holzelfingen

Honau Am ersten Dienstag im Monat, genaue Termine stehen im Amtsblatt.

Ansprechpartner

Frau Gabriele Frank, Telefon: 922968
Ort Ev. Gemeindehaus, Olgastr., Honau

Frauenkreise

Kath. Kirchengemeinde St. Konrad. Die älteren Frauen der St. Konrad-Gemeinde treffen sich jeweils am ersten Dienstag im Monat im Gemeindehaus St. Konrad. Beginn ist um 14:30 Uhr. Nach einem kurzem Gebet gibt es Kaffee und Kuchen, daran anschließend ein buntes Programm.

Ansprechpartner

Frau Hanne-Lore Frick, Telefon: 2453

Evang. Kirchengemeinde Im Missionsfrauenkreis treffen sich im Winterhalbjahr (Nov.-April) jeweils dienstags von 14:30 bis 16:00 Uhr Frauen im evang. Gemeindehaus zum Geschichten hören, Singen, Beten und vieles mehr.

Ansprechpartner Frau Erika Schmid, Telefon: 5589

**Senioren,
unsere Bestseller!**



Café

Behindertengerechte Cafeteria
im Seniorencentrum Martha-Maria
Einen gemütlichen Nachmittag in netter
Gesellschaft verbringen. Täglich 14:00 - 17:30 Uhr.
Ort Seniorencentrum Martha-Maria,
Heerstr. 41, Lichtenstein-Honau, Telefon: 9285-0,
Internet: www.Martha-Maria.de

Hospizgruppe Lichtenstein

Die Hospizgruppe will eine Hilfe sein für schwer
kranke und sterbende Menschen sowie deren
Angehörige. Die Begleitung ist unabhängig von
der sozialen Situation, dem religiösen Bekennt-
nis und der Herkunft.

Ansprechpartner

Frau Ulla Henselmann, Handy 0172/3986506



Seniorencentrum Martha-Maria

Hier gibt es für ältere Mitbürger/innen
eine Vielzahl von Angeboten.
Es werden folgende Leistungen
angeboten:

**Dauerpflege | Kurzzeitpflege
Tagespflege | Betreutes Wohnen |
Diakoniestation | Essen auf Rädern
Offener Mittagstisch | Behindertengerechte
Cafeteria**

Seniorencentrum Martha-Maria

Heerstr. 41, Lichtenstein-Honau, Telefon: 9285-0,
Internet: www.Martha-Maria.de

Betreutes Wohnen

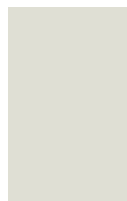
Haus Olgahöhle, Honau

Betreutes Wohnen, Lichtenstein-Unterhausen

Die Wohnungen umfassen 40 bis 100 m²
Wohnfläche mit einem Betreuungsservice
innerhalb des altengerechten Wohnens.

Ansprechpartner

Frau Ilse Eisele, Telefon: 922211





Literaturcafe

Die Gemeindebücherei lädt zu einem Literaturcafé für Senioren ein. Es werden Bücher vorgestellt und daraus vorgelesen, die Teilnehmer werden zum Erzählen und Plaudern angeregt. Genaue Termine stehen im Amtsblatt und dem GEA. Die Bücherei bittet um Anmeldung, unter Telefon: 922493 oder unter buecherei@gemeinde-lichtenstein.de



vhs für Senioren

Die Volkshochschule (vhs) in Lichtenstein veröffentlicht pro Jahr zwei Programme (Frühjahr/Sommer- bzw. Herbst/Wintersemester). Die Kurs- und Veranstaltungsangebote sind vielfältig und z.T. speziell für ältere Menschen konzipiert. Angebote für Senioren finden sich regelmäßig im Kreativen Bereich, z.B. Aquarellmalen; im Bewegungsbereich, z.B. Wassergymnastik; im Entspannungsbereich z.B. Yoga. Selbstverständlich sind auch viele der Einzelveranstaltungen für Senioren geeignet. Die speziellen Angebote können aber von Semester zu Semester variieren. Daher lohnt sich ein Blick in das neue vhs-Programm sicher immer! www.vhs-pfullingen.de

Leitung Lichtenstein Birgit Dangel

Ansprechpartner in Lichtenstein

Frau Iris Schauder, Telefon: 922493



Nordic Walking Gruppe

Keine Altersbegrenzung.

TSV Oberhausen Jeden Montag.

Treffpunkt 9:00 Uhr am Feuerwehrhaus in der Talackersstraße.

Leitung Frau Magdalene Glasbrenner,

Telefon: 4603

Gymnastik-Gruppe 60+

Gymnastikgruppe **für Männer**

mit Spaß an der Bewegung.

TSV Oberhausen Jeden Donnerstag in der Ernst-Braun-Halle von 9:00 - 10:00 Uhr.

Leitung Frau Magdalene Glasbrenner,

Telefon: 4603.

Frauengymnastik

Keine Altersbegrenzung.

Für alle, die in geselliger Runde ihren Körper in Schwung halten wollen.

TSV Oberhausen Jeden Donnerstag in der Uhlandturnhalle von 20:00 - 21:30 Uhr.

Leitung Frau Erika Beck, Telefon: 6158.



Frauengymnastik

Gymnastik für jedes Lebensalter.
Kopf, Arme, Beine, Bauch und Po
mit Hanteln, Therabänder.

TV Unterhausen Jeden Mittwoch,
Lichtensteinhalle von 19:00-20:00 Uhr.

Leitung Frau Karin Kremm, Telefon: 4917



Wassergymnastik

Für Frauen. Bewegen im Wasser
für Herz, Kreislauf.

TV Unterhausen Jeden Montag,
Lichtensteinhalle/ Hallenbad von
16:00 - 17:00 Uhr und 17:00 - 18:00 Uhr.

Leitung Frau Karin Kremm Telefon: 4917

Sensormotorik

Für Männer. Mit Spaß und Sport bis ins
hohe Alter. Kraft, Ausdauer, Sensormotor
zur Steuerung und Verbesserung der
Bewegungsabläufe. Kinetik Verbesserung
der ganzen Körperfunktionen.

TV Unterhausen Jeden Dienstag in der
Echazhalle in Honau von 19:00 - 20:30 Uhr.

Leitung Herr Jakob Reiter, Telefon: 2684

Gesundheitssport

Mit Bewegung bis ins hohe Alter,

Für Männer und Frauen, Partner.

TV Unterhausen Jeden Montag,
Lichtensteinhalle von 19:45 - 21:00 Uhr.

Leitung Herr Gustel Keller Telefon: 60665

Jedermänner 60+

Für Männer. Bei Jedermänner 60+ steht die
schonende Art des Trainings im Vordergrund.
Das Training bietet neben der Beweglichkeit,
Stärkung auch noch das Stretching (Dehnen)
der Muskulatur.

TSV Holzelfingen Jeden Montag 15:00 Uhr
in der Greifensteinhalle in Holzelfingen.

Leitung Herr Karl-Heinz Flad, Telefon: 2196

Frauengymnastik

Gymnastik, Nordic Walking,
Schwimmen, es ist für jeden im Alter
zwischen 50 und 80 Jahren etwas dabei.

TuS Honau Jeden Montag um 20:00 Uhr
in der Echazhalle in Honau.

Ansprechpartner Frau Iris Feus, Tel.: 694934

Seniorentennis

Seniorentennis mit Trainerstunden

TV Honau Trainerstunde nach Vereinbarung.

Ansprechpartner

Herr Thomas Fauser, Telefon: 92660



Seniorengymnastik

Für alle die, dir sich auch im hohen Alter noch sportlich Betätigen möchten. Herz-Kreislauf, Stuhl und Ballgymnastik.

Schwäbischer Albverein Jeden Freitag in der Gemeindebücherei von 8:45 - 9:45 Uhr.

Leitung Frau Karin Kremm Telefon: 4917



Wandern mit dem Schwäb. Albverein

Wir wandern unter dem Motto uns geht es gut, wenn wir uns gemeinsam in einer lustigen Runde mit Freude an und in der Natur bewegen.

Schwäbischer Albverein Treffen für nicht mehr ganz so schnelle Wanderinnen und Wanderer immer mittwochs 13:30 Uhr an der Albvereinseiche Unterhausen.

Ansprechpartner

Frau Elisabeth Pehl, Telefon: 4557

Geschichts- und Heimatverein Lichtenstein

Der Geschichts- und Heimatverein Lichtenstein hofft auf das Wissen der Lichtensteiner Senioren. Ihre Erinnerung ist wichtig um die Lichtensteiner Geschichte aufzuarbeiten. Außerdem geht es um die Organisation von Verträgen und Ausstellungen über heimatkundliche und geschichtliche Vorgänge in Lichtenstein und der näheren Umgebung.

Geschichts- und Heimatverein Lichtenstein

Treffpunkt jeden Freitag im Vereinsraum, in der Ludwigstr. 8.

Öffnungszeiten: 19:30 - 22:00 Uhr.

Ansprechpartner

Herr Werner Vöhringer, Telefon: 922748

Herr Günther Frick, Telefon: 2453





Gemeinde Lichtenstein

Rathausplatz 17
72805 Lichtenstein

Telefon: 07129 / 696 - 0

Telefax: 07129 / 6389

E-Mail: info@gemeinde-lichtenstein.de