

Eckpunkte

Zeitschrift der
Behindertenhilfe



Wir tagen!

Sommerfest

Pro-Böhmisch

Veranstaltungskalender Frühjahr 2008

Schöneck

- Ab Oktober Einmal monatlich montags Kneipe im Schlachthaus
Oktober 25. Konzert der Stadtkapelle Schwäbisch Hall
im Neubausaal um 20.00 Uhr
November 11. Sankt Martin, basteln, singen...
von 10.30 - 12.00 Uhr
24. Adventskranz binden
Dezember 02. „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ im
Marionettentheater im Schafstall um 15.00 Uhr

- Wöchentlich Fit mit Musik von 15.30-16.30 Uhr
Kerzenwerkstatt von 9.30-11.45 Uhr
Kegeln von 16.30-17.30 Uhr
Grüne Werkstatt von 9.30-11.45 Uhr
Fitness mit Mark von 16.30-17.30 Uhr
Café im HZ von 14.00-17.00 Uhr
Schwimmen im Schenkenseebad
von 10.00-12.30 Uhr
Seniorentreff im Kulturkeller
von 10.30-12.00 Uhr
Kneipe im Kulturkeller von 18.30-20.30 Uhr

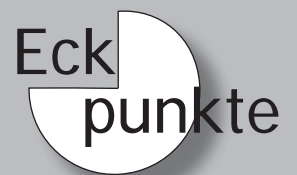
Vellberg

- Ab dem 1.04.2008 14-tägig Papierschöpfen
September 11. Zwiebelkuchen backen
20. Kino
Oktober 09. und 16. Herbstlieder
09.; 16. und 13.11. Spiel und Spaß
25. Kino
30. Pizza backen
November 13. Herbst- und Winterlieder
13.; 20.; 27. Hausgestaltung
22. Kino

Weitere Veranstaltungen im Diak unter www.dasdiak.de

Inhalt

Veranstaltungskalender	Seite 2
Inhalt	Seite 3
Wir über uns	Seite 4
Abschied Pfarrer Ottmar	Seite 6
Pro-Böhmisch	Seite 7
Freizeitbereich Vellberg	Seite 8
Wir tagen	Seite 10
Sommerfest	Seite 12
Rätsel, Spaß und Allerlei	Seite 14
Gesundheitstipps	Seite 16
Freizeitberichte	Seite 18



Behindertenhilfe DIAK

Wilhelm-Lotze-Weg 21
74523 Schwäbisch Hall
www.dasdiak.de

Anprechpartner:
Ralf Janzik
Telefon: 0791 / 756250
ralf.janzik@dasdiak.de

Spendenkonto:
Kto.Nr. 8002
BLZ 622 500 30
Sparkasse Schwäbisch Hall
Crailsheim

Impressum

Evangelisches Diakoniewerk Schwäbisch Hall e.V.
Am Mutterhaus 1 • 74523 Schwäbisch Hall

Behindertenhilfe DIAK
Wilhelm-Lotze-Weg 21 • 74523 Schwäbisch Hall
Herausgeber/ ViSdP: Geschäftsbereichsleitung Ralf Janzik
Verantwortliche Redakteure:

Bettina Schmidt, Christoph Holl, Stephan Werner
Layout und Illustration Gesundheitstipps: Xenia Ortlepp
Eckpunkte erscheint 4x im Jahr

Druck: Kochendörfer Druckerei und Verlag GmbH • Auflage: 2100

 **Das Diak:**

Wir über uns



Liebe Leserin der Eckpunkte,

es ist nun an mir die neue Ausgabe einzuleiten. Der „Neue“ ist, wie in der letzten Ausgabe angekündigt, nun da.

Ich möchte die Gelegenheit an dieser Stelle nutzen, um mich noch einmal kurz vorstellen und warum es mich nach Schwäbisch Hall verschlagen hat. Mein Name ist Ralf Janzik und ich bin ein waschechter Niederrheiner. Mit Ausnahme meiner Ausbildung, die ich in Köln absolvierte, was ja immer noch zum Rheinland gehört, bin ich nun 42 Jahre dem Niederrhein treu geblieben. Was mir am Niederrhein jedoch bereits seit Kindesbeinen fehlte, waren die Anhöhen und Berge. Nach jahrelangem Suchen habe ich am Niederrhein nur ein 82 m hohes „Hügelchen“ gefunden. Daher habe ich die meisten meiner Urlaube in den Bergen des Südens oder des extremen Nordens verbracht. Da meine Frau diese Interessen mit mir teilt, wollten wir eigentlich nach unserem Arbeitsleben den endgültigen Absprung gen Süden wagen. Aber im letzten Jahr dachten wir uns worauf noch warten, warum nicht jetzt schon starten.

Zu diesem Zeitpunkt gab es eine Beilage in unserer Tageszeitung, in der Stellenangebote aus dieser Region inseriert wurden, unter anderem auch die der Behindertenhilfe des Diak. Und so nahm die Geschichte ihren Lauf und ich sitze nun hier und nicht mehr in Moers, wo ich vorher tätig war.

Dort war ich seit meinem Zivildienst 22 ½ Jahre in der dortigen Behindertenhilfe tätig. Auch während meiner Ausbildung war ich ständig in den verschiedenen Einrichtungen des Trägers tätig und konnte so gut Theorie und Praxis miteinander verbinden.

Ich lernte so fast alle Bereiche der Behindertenpädagogik auch mit verschiedensten pädagogischen Ansätzen kennen.

Neben der Vorschule, den Sonderschulen für Menschen mit geistiger Behinderung und Sprachbehinderung, der Werkstatt für behinderte Menschen, den ambulanten Diensten war ich überwiegend im Bereich differenzierter Wohnangebote tätig.

Aber das wichtigste in all dieser Zeit war mir der Kontakt zu den Menschen. Noch beim Packen der Umzugkartons fiel mir das eine oder andere Foto, Brief oder Andenken in die Finger, und so saß ich vertieft zwischen den Kartons und erinnerte mich an die vielen Erlebnisse, die nicht nur immer freudig oder lustig

waren. Aber diese haben verbunden. Es wuchsen dadurch viele Beziehungen und sie wurden immer inniger. So fiel auch der Abschied aus Moers schon schwer, da ich mit so mancher die 22 ½ Jahre gemeinsam gegangen bin und wir in den letzten Wochen oft noch über diese Zeit und das gemeinsam Erlebte gesprochen habe.

Jetzt fang ich also wieder von Null an. Der Titel eines Buches, das ich von einer der Wohngruppen im Schöneck zu meinem Neubeginn geschenkt bekommen habe, trifft es jedoch genau: „Jeder Anfang hat auch einen Zauber inne“. Auch dies ist für mich Motivation noch einmal neu anzufangen. Ich bin neugierig und mache mich nun auf die Suche diesen Zauber zu erkennen und zu finden. Die ersten Wochen habe ich bereits Dinge gefunden, die für mich einen neuen Zauber haben.

So habe ich bereits wahrgenommen, dass meine Vorgänger und Vorgängerinnen ein sehr gutes Fundament gelegt haben. Darauf lässt sich für die Zukunft aufbauen. Ich möchte diesen Weg mit allen Beteiligten gemeinsam gehen, daher wünsche ich mir eine gute Zusammenarbeit und einen regen Austausch mit Ihnen.

Die erste Aufgabe meiner Dienstzeit, die durch den gemeinsamen Einsatz der Bewohner, Mitarbeiter, Angehörigen und ehrenamtlichen Helfern zu einem großen Erfolg wurde, war das Sommerfest. Es war toll zu sehen, wie man dieses, trotz extremster Wetterbedingungen, zusammen zu einem guten Ende führte und so mancher gar nicht gehen wollte.

Leider war mein Beginn auch durch die Abschiede von Frau Lenore Lübke-Schmid und Pfarrer Georg Ottmar gekennzeichnet. Schade, ich wäre gerne noch eine zeitlang den Weg mit ihnen gegangen.

Auch den Beiden wünsche ich, dass sie den Zauber ihres Neuanfanges finden und genießen werden.

Ihnen wünsche ich nun viel Spaß beim Lesen der 3. Ausgabe
Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ralf Janzik', written in a cursive style.

Ralf Janzik
Geschäftsbereichsleiter Behindertenhilfe
Im Evangelischen Diakoniewerk Schwäbisch Hall e.V.

Pfarrer Georg Ottmar aus dem Diak verabschiedet



Pfarrer Georg Ottmar, der neun Jahre lang geschäftsführender Pfarrer im Evangelischen Diakoniewerk und in dieser Funktion auch für die Behindertenhilfe zuständige war, wird im September Dekan in Weinsberg.

Die letzten Wochen waren durch verschiedene Abschiedsfeiern für ihn geprägt. Zuerst beim Sommerfest, wo er zum Psalm 23, „Der Herr ist mein Hirte“ wieder einmal einen kreativen Gottesdienst gehalten hat, der alle Menschen ansprach. Er ließ es sich nicht nehmen, sich persönlich von seinen Stammgästen bei Gottesdiensten und Andachten in Vellberg und im Schöneck mit einer musikalischen Andacht zu verabschieden.

In seiner Abschiedspredigt in der Auferstehungskirche ermunterte er die Zuhörer dann zu einer „diakonischen Leidenschaft für das Leben“ und dafür, sich für ein gutes Leben von Anfang an bis ins hohe Alter einzusetzen. Er nannte drei Aspekte einer „Diakonie der Gerechtigkeit“: Um frei zu werden zum Dienst der Gerechtigkeit, sei es erstens nötig, barmherzig im Umgang mit sich selbst zu sein. Zweitens sollte man sich nicht kaputt machen im Kampf um's Überleben, sondern auf Gottes Hilfe vertrauen.



Als dritten Aspekt nannte er den Umgang untereinander, „denn Diakonie funktioniert nur in der Gemeinschaft mit anderen“.

In den zurückliegenden neun Jahren hat er allerhand auf den Weg gebracht. So haben beispielsweise die Handreichungen für Hausandachten, die neuen Formen von Trauerfeiern oder die Entstehung des Adventsmarktes anstelle einer Weihnachtsfeier ihre festen Spuren hinterlassen.

Wir Danken ihm herzlich für all das, was im Kleinen und im Großen in der Behindertenhilfe von ihm geleistet wurde. Herzlichen Dank auch für das „Da Sein“ in den schwierigen, traurigen aber auch in den ausgelassenen und freudigen Situationen. Wir wünschen ihm, dass er auch als Dekan so fröhlich, so lebensbejahend und so nah bei den Menschen bleibt.

Volkstümliches Konzert mit Pro-Böhmisch

Volksmusik ist für viele Menschen, die in unserer Einrichtung leben, immer eine große Freude. Wenn sie einmal nicht aus dem Radio kommt sondern live dargeboten wird, dann ist das ein Festtag!

Zum Auftakt des Sommerfestes bot Familie Hanselmann zusammen mit dem Freizeitteam des Schönecks den Bewohnerinnen der Behindertenhilfe Schöneck ein besonderes Schmankerln.

Am Freitagabend vor dem Sommerfest war es soweit. Die Volksmusikcombo Pro-Böhmisch gastierte auf unserer Festwiese. Pro-Böhmisch gibt es seit Frühjahr 2006 und besteht aus Musikerinnen und Musikern verschiedener Musikkapellen. Wie schon der Name Pro-Böhmisch sagt, spielen sie vorwiegend böhmische und mährische Blasmusik. Aber auch bekannte Volkslieder und sonstige volkstümliche Stücke haben sie im Programm.

Bei bestem Wetter war unsere Festwiese gut gefüllt. An den Reaktionen der Besucherinnen konnte man gut ablesen, wie sehr ihnen das Konzert gefallen hat. Die Einen lauschten ganz aufmerksam und leise, die Anderen schunkelten und wippten mit der Musik.

Allen Musikern und Familie Hanselmann danken wir an dieser Stelle nochmals herzlich für ihr Engagement! Hoffentlich können wir einen solch gelungenen Abend in den nächsten Jahren wiederholen.



Der neue Freizeittreff in Vellberg

Seit Anfang dieses Jahres hat sich in Vellberg viel verändert. Die größte Veränderung betrifft die Senioren: Die regelmäßige Betreuung in der Tagesförderstätte (TFS) gibt es nicht mehr! Im Januar hatten wir noch keinen richtigen Namen für unser neues Angebot. Wir haben eine ganze Weile darüber nachgedacht und jetzt haben wir ihn gefunden. Wir nennen uns Freizeittreff.



Dieser Name ist auch Programm. Wir treffen uns und gestalten unsere freie Zeit auf ganz verschiedene Art und Weise. Die Teilnahme an den Angeboten ist selbstverständlich freiwillig. Zuerst möchten wir die Mitarbeiterinnen vorstellen. Marianne Gramh und Christine Aurnhammer sind die Stammbesetzung. Christl Bawidamann unterstützt uns tatkräftig mit einem Angebot.

Nun wollen wir unsere Angebote etwas vorstellen.

Sport und Bewegung ist für Jung und Alt wichtig. Wir gehen auf's Trampolin und „Fahren“ Ergometer. Unsere Bewegungsfreude regen wir auf Grundlage der Kinästhetik an und erhalten mit der Seniorengymnastik unsere Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Heutzutage darf natürlich auch Entspannung und Wellness nicht fehlen. Wir sind regelmäßige Gäste im Snoezelenraum!

Doch auch das Kreative und die Handarbeiten dürfen nicht zu kurz kommen: Unsere Seniorinnen sind begeisterte Handarbeiterinnen.

Wir versuchen uns aber auch an neuen Techniken und experimentieren



beim Papierschöpfen, dem Herstellen von Naturkosmetik und dem kreativen Umgang mit Holz mit verschiedenen Materialien.

Doch bei all den Angeboten darf die Gemütlichkeit und Geselligkeit nicht fehlen.

Alle zwei Wochen treffen wir uns nachmittags zum Dienstagkaffee. Es gibt ein Literaturfrühstück, Spielnachmittage, Ausflüge, Kino, Besuch von Veranstaltungen und vieles andere mehr. Der Platz reicht gar nicht, um alles aufzuzählen. Die neugierigen Leserinnen verweisen wir auf unser ganz neues Freizeitprogramm für den Herbst, das gerade erschienen ist. Sie können es sich auch gerne im Internet auf www.dasdiak.de anschauen.

Nachdem nun einige Monate mit dem neuen Angebot des Freizeittreffs vergangen sind, haben wir die



Rückmeldung unserer Bewohnerinnen, dass sie mit dieser Veränderung sehr zufrieden sind.

Jede kann sich die Angebote aussuchen, die sie möchte und interessieren. Es gibt ganz viele, verschiedene Angebote, die sich an den Tagesrhythmus der Menschen anpassen. So müssen selbst die Langschläfer nicht mehr so früh aufstehen.

Wir sind gespannt, wie es im Freizeittreff weiter geht und wie unser Sommerprogramm angekommen ist.

Wir tagen!

Behindertenhilfe Diak: „Wir tagen!“ war ein voller Erfolg

Unter dem Motto „Wir tagen!“ fand am Donnerstag, 26. Juni, eine Bildungsveranstaltung für Menschen mit Behinderung statt. Die Behindertenhilfe Schöneck war erstmals Gastgeber der Tagung



für Teilnehmer aus dem Schöneck selbst, sowie aus dem Sonnenhof, den Wohnhäusern der Beschützenden Werkstätten Schwäbisch Hall, Crailsheim und Ingelfingen, sowie der Sozialtherapeutischen Gemeinschaft

Weckelweiler. Nahezu 200 Teilnehmer fanden sich in der Behindertenhilfe Schöneck ein. Angepasst an die Interessen und Möglichkeiten von Menschen mit Behinderung wurde als Hauptthema der Veranstaltung gewählt: „Kommunikation - Andere Menschen und ich“.



Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit neue Erfahrungen und Eindrücke zu sammeln, an die eigenen Grenzen zu gehen

und neue Menschen kennen zu lernen. Nach dem gemeinsamen Auftakt konnten die Besucher aus über 15 verschiedenen Kursangeboten und Workshops wählen. Da gab es Angebote wie: „Benimm-Benamm-Benumm-Warum? Wie benehme ich mich?“, oder „Einführung in die Gebärdensprache“.





Eine Gruppe besuchte das Haller Tagblatt und erfuhr vom Chefredakteur Herrn Hoher persönlich, wie man eine Tageszeitung gestaltet. Auch die Waldorfschule, die Volkshochschule und das Landratsamt waren für Kursangebote in die Veranstaltung einbezogen.



Momentaufnahmen vom Tage: Beim Theaterworkshop fragt eine Betreuerin die Teilnehmerin: „Wohin soll die Reise denn gehen?“ „Nach Stuttgart mit der Schwäbischen Eisenbahn – da war ich schon...“ kommt die prompte Antwort. „Hier ist richtig was los“ meint eine Bewohnerin, als eine Gruppe mit Stöcken an ihr vorbei läuft und kleine Kunststücke auf einer Wiese einübt.

Das einhellige Fazit der Veranstalter und Besucher lautete: „Wir tagen“ war ein voller Erfolg. Mit vielen neuen Impulsen, einer Urkunde und



einer CD mit den Bildern des Tages gingen die Teilnehmer am frühen Abend nach Hause. Mit lauten Trommeltönen der koreanischen Gruppe von Menschen mit Behinderung klang der schöne, aber auch lange Tag aus. Wir hoffen dass sich viele Menschen noch lange an den erlebnisreichen Tag im Schöneck erinnern.

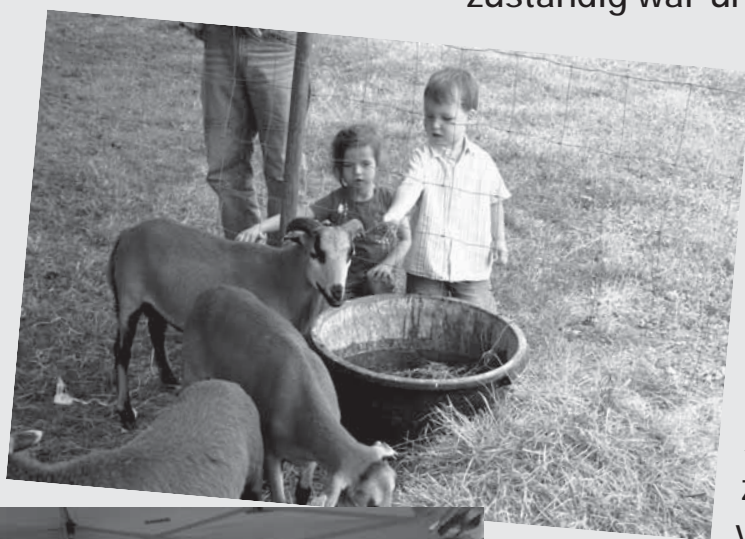


Bemerkenswertes Sommerfest in der Behindertenhilfe Schöneck

Das Sommerfest in der Behindertenhilfe Schöneck des Evangelischen Diakoniewerkes Schwäbisch Hall ist ein „Klassiker“ und fester Bestandteil im Terminkalender vieler Familien. Die Mischung aus Unterhaltungsprogramm, Spielangeboten, Aktionsständen, Flohmarkt, Kulinarischem und das gemeinsame Feiern von Menschen mit und ohne Behinderung haben ihren eigenen Reiz.



Das Sommerfest 2008 war aus drei Gründen besonders bemerkenswert und dürfte in die Diaks-Geschichte eingehen: Erstens verabschiedete sich Pfarrer Georg Ottmar, der neun Jahre lang für die Menschen im Schöneck und in der Behindertenhilfe Vellberg zuständig war und nun Dekan in Weinsberg wird. Er gestaltete auch seinen letzten Sommerfest-Gottesdienst wie gewohnt so, dass alle Besucher einbezogen waren.



Passend zum Leitwort aus Psalm 23 „Der Herr ist mein Hirte“ waren auch die Kamerunschafe des Schönecks (nicht zu verwechseln mit Ziegen) mit von der Partie. Zweitens stellte sich beim Sommerfest Ralf

Janzik als neuer Geschäftsbereichsleiter der Behindertenhilfe im Diak vor.



Er ist seit 1. Juli im Amt als vierter Leiter in der 28-jährigen Geschichte des Schönecks (nach Maria Zimmermann, Ingrid Kettner und Helmut Braun).



Drittens das Wetter: Nach 28 Jahren Sonnenschein am Sommerfest öffnete Punkt 14 Uhr ganz untypisch der Himmel seine Schleusen.

So konnte sich Herr Janzik gleich von der Flexibilität seiner Mitarbeiter überzeugen, die flugs die Bewirtung und das Festprogramm vom Freien in die Räume verlegten. Die Akteure der Hundeschule Mai und das Freilichtspiel-Ensemble mit Kostproben aus „Peter Pan“ hatten noch einen trockenen Auftritt. Die Kindertanzgruppe des TSC Grün/Weiß und die Theatergruppe der Grundschule Hessental traten in der Turnhalle auf.

Leider mussten dann die Auftritte vom Circus Compostelli und von der Big Band des Schulzentrum Michelbach entfallen.

„Der Regen hat unserer guten Stimmung keinen Abbruch getan. Alle haben mit angepackt, das war ganz hervorragend. Und das Kaffeetrinken im trockenen Schwimmbecken des stillgelegten Hallenbads hatte schon auch einen besonderen Reiz!“



Eine **alte Heizung** kann sich **niemand** mehr leisten!

Wer nicht modernisiert, verheizt tausende Euros

Wir kennen uns nicht nur mit den zukunftsorientierten Heizungssystemen sondern auch in der staatlichen Fördermittelbeschaffung aus.

Wir beraten Sie gerne!

Windmüller GmbH
Haustechnik

Steinbeisweg 19
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 07 91 - 95 50 - 240



www.energiesparen-windmueller.de

Rätsel, Spaß und Allerlei



Herbstlaub

Von grün über gelb, rot bis braun. Im Herbst wird es in der Natur richtig bunt. Die Blätter färben sich und fallen dann von den Bäumen.

Doch was passiert da genau? Warum werden die Blätter bunt?

Alle Pflanzen, ob Bäume oder Blumen, benötigen zum Wachsen Sonnenlicht. Die Nährstoffe und das Wasser, welches sie benötigen holen sich zum Beispiel Bäume durch ihre Wurzeln aus dem Boden.

Die meisten Pflanzen besitzen einen grünen Farbstoff, man nennt ihn Chlorophyll. Dieses Chlorophyll gibt, wenn die Sonne die Pflanzenblätter anstrahlt, den Blättern seine grüne Farbe.

Grüne Pflanzen haben die tolle Eigenschaft, dass sie mit Hilfe des Sonnenlichtes Sauerstoff erzeugen können. Diesen chemischen Vorgang nennt man Photosynthese. Der dabei entstandene Sauerstoff ist Bestandteil der Luft, die wir Menschen zum Atmen benötigen.



Im Herbst hat die Sonne nun weniger Kraft und scheint nicht so stark. Das bedeutet, dass die Pflanzen nun weniger Photosynthese betreiben und dadurch auch Chlorophyll abbauen. Die Blätter verlieren ihre grüne Farbe und färben sich bunt.

Draußen wird es kälter und die Pflanzen bereiten sich auf den Winter vor. Durch die zugefrorenen Böden im Winter können die Wurzeln nicht mehr genügend Wasser aus dem Boden ziehen, um zum Beispiel einen ganzen Baum zu versorgen. Außerdem dehnt sich gefrorenes Wasser aus und würde die Pflanzen im Winter regelrecht zerreißen, wenn sie im Stamm oder in den Zweigen noch zuviel Wasser eingespeichert hätten.

Deshalb nehmen Pflanzen im Herbst über ihre Wurzeln bewusst weniger Wasser auf und sammeln ihre Reserven an Nährstoffen im Wurzelbereich. Durch den geringen Wasserhaushalt sterben die Blätter ab und werden abgeworfen.

Im nächsten Frühjahr verwenden die Pflanzen die in Stamm und Rinde gespeicherten Nährstoffe für die Bildung von frischen saftigen neuen Blättern.

FINDEN SIE DIE 10 FEHLER IM RECHTEN BILD?



(c) K.Maisel www.kigo-tipps.de

WIE VIELE AHORN-, EICHEN- UND BUCHENBLÄTTER BEFINDEN SICH IN DIESEM HERBSTBLÄTTER-DURCHEINANDER?

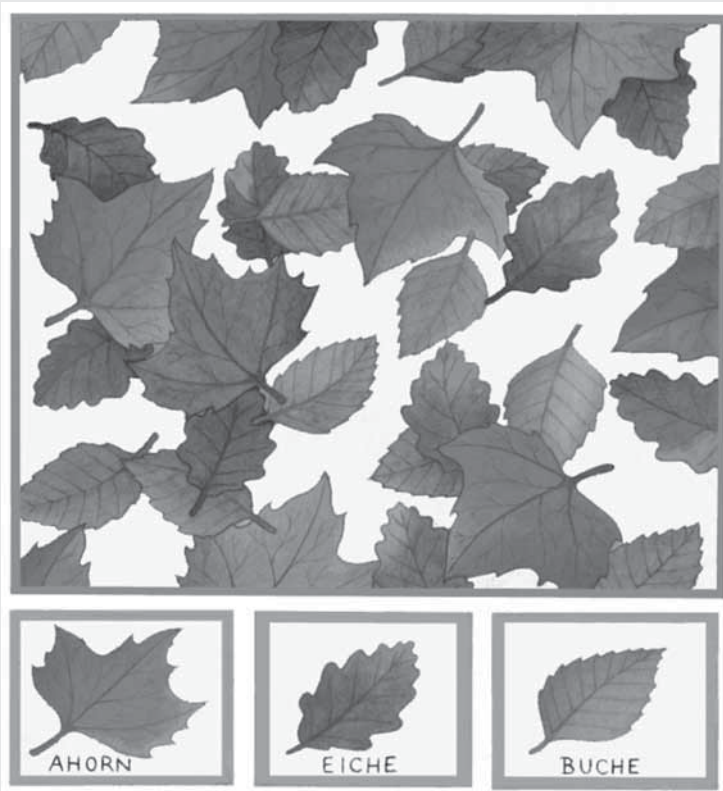



Illustration (c) Alexandra Dannemann

AUFLÖSUNG DES HERBST-BLÄTTER BILDES:
 AHORN: 9
 EICHE: 10
 BUCHE: 12

FEHLER IM DRACHENBILD:
 1. VOGEL LINKS FEHLT; 2. MOTIVKOPF BEIM DRACHEN FEHLT;
 3. LINKE TANNE FEHLT; 4. RECHTS FEHLT EIN GRASBÜSCHEL;
 5. VORNE IN DER MITTE FEHLT EIN GRASBÜSCHEL; 6. BEIM SCHATTEN DES MANNES FEHLT DER ARM;
 7. PULLOVERFALTEN AM RÜCKEN FEHLEN; 8. DER RECHTE HÜGEL IST NIEDRIGER;
 9. BEI DER LINKEN WOLKE FEHLT EIN ZIPFEL; 10. DIE DRACHENSCHNUR IST GEWELLT

Gesundheitstipps für den Herbst



Die Tage werden kürzer und es kommt Wehmut in den letzten Sommertagen auf. Bei den langsam kühler werdenden Tagen beginnt sich das Laub der Bäume zu verfärben und kündigt die bunte flammende Herbstpracht an. Der Herbst bietet eine Chance der Beschaulichkeit und des klaren Denkens. Diese neue Herausforderung bietet einen Blick nach innen und ein zur Ruhe kommen, wie es die Natur präsentiert.

Lächeln Sie! Gewöhnen Sie sich an viel zu lächeln, sei es im Beruf, beim Autofahren, beim Einkaufen oder über sich selbst. Die Asiaten wissen es: Lächeln macht glücklich. Und wer glücklich ist, lebt und arbeitet leichter. Humor ist ein Lebenselixier erster Güte. Beginnen sie die Technik des Meditierens zu lernen.



Im Dienste Ihrer Gesundheit Der Förderverein „Sieben Haller Apotheken“

Dreikönig-Apotheke

Christine Wanke
Am Spitalbach 21
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0 79 1 / 9 70 91-0
Fax 0 79 1 / 9 70 91-20

Hagenbach-Apotheke

Nicole Bohusch
Hagenbacher Ring 32
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0 79 1 / 5 16 44
Fax: 0 79 1 / 5 16 44

Hessental-Apotheke

Claudia Raab
Grauwiesenweg 2/1
74523 Hessental
Tel. 0 79 1 / 9 30 70-0
Fax: 0 79 1 / 9 30 70-30

Hirsch-Apotheke

Volker Fehst
Gelbinger Gasse 18
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0 79 1 / 97 48
Fax: 0 79 1 / 83 95

Kreuzäcker-Apotheke

Edmund Felger
Am Limpurger Platz
74523 Schwäbsich Hall
Tel. 0 79 1 / 9 30 97-0
Fax 0 79 1 / 9 30 97-26

Löwen-Apotheke

Dr. Ernst Breit
Am Markt 3
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0 79 1 / 63 50
Fax: 0 79 1 / 85 54 27

Mohren-Apotheke

Hans-Martin Woide
Neue Straße 10
74523 Schwäbsich Hall
Tel. 0 79 1 / 67 29
Fax: 0 79 1 / 86 86



Gerade in den langen Winterabenden ist es eine wertvolle Chance für ihr Leben. Denn das Betäuben mit dem Fernsehprogramm übertüncht nur alles und lässt ihre Psyche belastet und beladen zurück. Meditations-Kurse gibt es an Volkshochschulen, in kirchlichen Einrichtungen und im Kloster.

Das Glücktagebuch ist eine weitere nette Möglichkeit schöne Momente des Tages aufzuschreiben. Wenn sie es wieder lesen, werden mit der Erinnerung all jene positiven Gefühle wieder in Ihnen auftauchen, die sonst oft allzu rasch als selbstverständlich versinken.

Um ihren Körper mit Vitaminen zu versorgen und ihn für die Grippezeit fit zu machen ist ein Vitaminsaft als Zwischenmahlzeit optimal. Mischen sie den Saft von zwei Orangen, 0,2 l Sauerkrautsaft und 0,1 l Ananassaft. Sehr gut bei Stress wirkt ein Drink von einer Bananen mit 0,25 l Karottensaft. Für einen Murmeltierschlaf kann ein Mix aus einem halben Liter Sojamilch mit einer Banane und etwas Imker-Honig sorgen.

Falls Sie in einem mehrstöckigen Haus arbeiten oder wohnen, sollten Sie öfter auf den Lift verzichten und die Treppen hoch laufen. Ihr Kreislauf wird es Ihnen danken.

Haben Sie ein bestimmtes Buch, welches Sie eigentlich schon lange einmal lesen wollten und ihnen immer die Zeit und Muse fehlte? Nehmen Sie sich die Zeit und entspannen beim Schmökern oder genießen Sie den Herbst durch Spaziergänge im Wald. Schlurfen Sie durch das bunte Herbstlaub. Freuen Sie sich an der Farbenpracht der Natur. Ihre Lunge wird sich über die würzige Luft freuen. Gönnen Sie sich ein schönes Abendessen in Ihrem Lieblingsrestaurant. Schieben Sie die schönen Dinge nicht zu lange auf, genießen Sie Ihre Zeit - heute!



Urlaub in Langenargen

Wir, einige Mitglieder der Gruppe 27 OG, waren eine Woche in Langenargen, einem kleinen Ort am Bodensee in Freizeit. Dort ließen wir es uns trotz des Regenwetters richtig gut gehen und unternahmen viele Ausflüge. So fuhren wir mit einem schnellen Schiff nach Konstanz um dort einzukaufen und das Meeresaquarium zu besuchen. Von den Schifffahrten war Roland Hanselmann immer sehr angetan. Ihm war es wichtig am Fenster zu sitzen, um einen guten Ausblick auf den See zu haben. Das Schaukeln des Schiffes gefiel uns allen sehr und sorgte für viel Spannung und Spaß. Viel Freude hatte Sigrid Staab an gemeinsamen Einkaufsbummeln. Wir verbrachten deshalb einige Zeit beim Bummeln in Kaufhäusern, wo wir uns interessante Sachen anschauten und natürlich auch fleißig einkauften. Michael Dederer genoss auf der Freizeit vor allem den Ausflug nach Lindau ins Kino. Wir sahen uns den Film „Unsere Erde“ an.



Besonders beeindruckten ihn die vielen verschiedenen Tierarten und deren Verhalten. Auf der Rückfahrt in das Feriendorf unterhielten wir uns noch lange über den Film und jeder erzählte, was ihm besonders gut gefallen hat.

Die gemeinsamen, gemütlichen Abende im Ferienhaus waren Erwin Bihler besonders wichtig. Sich bei einem guten Glas Wein oder einem leckeren Kaffee über die Ausflüge zu unterhalten und den nächsten Tag zu planen erfreuten ihn jedes mal sehr.

Wir hatten jede Menge Spaß und können diese tolle Gegend nur weiterempfehlen. Die vielen Obstplantagen, der riesige See... einfach schön!

Sigrid Staab, Erwin Bihler, Michael Dederer, Roland Hanselmann, Andreas Werner, Lena Förster

Ein Zug in die richtige Richtung

Mehrmals im Jahr nehmen die Bewohner der Wohngruppe 330G einen gemeinsamen einwöchigen Urlaub. Um diesen so abwechslungsreich und individuell wie möglich zu gestalten, finden schon im Vorfeld viele Gespräche über mögliche Aktivitäten statt. Unterstützt durch Fotos und später auch durch Fotocollagen, ist für jeden eine spannende Aktivität zu finden. Durch die Mithilfe bei der Planung und das Einbringen eigener Wünsche steigert sich die Vorfreude auf den Urlaub bei den Einzelnen um so mehr.

Michael Butsch kam während eines solchen Gespräches auf eine wunderbare Idee: „Zugfahren!“. Bestätigt durch ein „Au ja!“ von Stefan Pröllochs stand also eine Urlaubsaktivität bereits schon fest.

Nach einiger Überlegung, wohin denn die Reise gehen sollte, entschieden wir uns für die Stadt Nürnberg. Dort konnten wir im Museum der Deutschen Bahn gleich noch weitere Züge sehen und diese sogar im Fahrsimulator selbst steuern. Was wir erlebt haben würde Seiten füllen! Da ja bekanntlich ein Bild mehr als tausend Worte sagt, denke ich sprechen die beigefügten Urlaubsfotos Bände. Somit verabscheide ich mich mit einem kurzen Schlusssatz:

Der Weg ist das Ziel –
und das Ziel war ihn wert!

Philipp Elste





Partner vor Ort

Keine Bank ist näher.

- 25 Geschäftsstellen mit 270 Mitarbeitern
- mehr als 70.000 Kunden, davon über 32.500 Mitglieder
- persönliches Engagement,
das Sie in den Mittelpunkt stellt

VR Bank
Schwäbisch Hall eG

