



**Bodelshausen  
bietet viel ...**

**... für Senioren**



# Angebote für Senioren

Begegnung der Generationen

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

beim Bürgerbegegnungstag im November 2007 hat sich ein Arbeitskreis zusammengefunden, dessen Zielsetzung es ist, den Dialog und die Begegnung der Generationen in Bodelshausen zu fördern.

Junge und alte Menschen sind gleichwertige Mitglieder unserer Gemeinde. Unter dem Motto "Gemeinsam geht es besser – Begegnung der Generationen" möchten wir uns für die Förderung der sozialen Verantwortung in beide Richtungen – die jüngere für die ältere Generation und die ältere Generation für die jüngere – einsetzen.

In unserer Zeit greifen die traditionell familiengebundenen Fürsorgemodelle schon lange nicht mehr. Davon betroffen sind alle Generationen mit ihren jeweiligen alters- oder gesundheitsbedingten (krankheitsbedingten) Bedürfnissen. Wir brauchen in unserer Gesellschaft dringend neue Ansätze für die soziale Verantwortung außerhalb der Familienstrukturen.

Dazu ist es wichtig, die Menschen für die gegenseitigen (beidseitigen) Belange zu sensibilisieren und Verständnis zu wecken. Vorhandene Abgrenzungen müssen aufgebrochen werden, damit es den Generationen zukünftig leichter fällt, aufeinander zuzugehen.

Junge, ältere und alte Menschen verfügen jeweils über ganz besondere Ressourcen, die es verdienen, zusammengeführt zu werden. Es gibt unzählige Beispiele, die veranschaulichen, was die Generationen füreinander leisten können. Ältere Menschen verfügen oftmals über ein ganz wichtiges Gut, nämlich über Zeit.

Diese Zeit ließe sich in den Dienst der heranwachsenden Menschen stellen, sei es durch ganz einfache Dinge wie Vorlesen oder gemeinsames Spielen. Die jahrzehntelange Berufserfahrung älterer Menschen könnte vielen Jugendlichen beispielsweise in Form von Patenschaften in der Ausbildungszeit eine große Hilfe sein. Und umgekehrt verfügen die jungen Menschen über Kenntnisse, die vielen Älteren fehlen, sei es der Umgang mit dem Computer, dem Handy etc.



Beim Bürgerbegegnungstag 2007

Was leistet nun diese Broschüre?

Zum einen informiert die Broschüre über die zahlreichen vorhandenen Angebote für die älteren, alten und gesundheitlich eingeschränkten Menschen in unserer Gemeinde. Der Bogen spannt sich von Angeboten für Freizeit, Sport und Kultur bis hin zu Pflegeleistungen im ambulanten und stationären Bereich.

Zum anderen ist es uns ein besonderes Anliegen, Projekte in Bodelshausen aufzuzeigen, bei denen eine Begegnung der Generationen bereits stattfindet.

Ganz optimistisch erwarten wir von dieser Broschüre Impulse für weitere Entwicklungen beim Miteinander der Generationen.

Wir möchten Bürgerinnen und Bürger jeden Alters gewinnen, sich an vorhandenen Angeboten zu beteiligen, vor allem aber auch weitere Ideen für die gemeinsame Zukunft der Generationen in unserer Gemeinde zu entwickeln und umzusetzen.

Ihr  
Arbeitskreis Senioren  
der Gemeinde Bodelshausen



Der Arbeitskreis Senioren mit Bürgermeister Uwe Ganzenmüller. V.l.n.r. Bürgermeister Ganzenmüller, Christine Tetzlaff, Bärbel Wellhäuser, Margarete Mende, Sabine Klinder, Sabine Schäfer-Halder, Gudrun Anderlitschka, Theo Leonhardt, Christine Seyfang, Kurt Lacher, Renate Heilemann, Patricia Seibert-Klöck, Christine Grunwald.

## 1. Aktiv bleiben: Körper und Geist

- 1.1 Bildung, Kultur, Unterhaltung
- 1.2 Bewegung und Sport
  - 1.2.1 Fit bleiben
  - 1.2.2 Gymnastik
  - 1.2.3 Nordic Walking
  - 1.2.4 Spaziergänge und Wandern
  - 1.2.5 Tischtennis

## 2. Praktische Alltagshilfen

- 2.1 Begleitdienste (Spaziergänge, Arztbesuche, Behördengänge, Hilfen im Haushalt, usw.)
- 2.2 Essen auf Rädern
- 2.3 Haushalt, Haus und Garten
- 2.4 Sonstige Hilfen

## 3. Beratung und Information

## 4. Pflege und Unterstützung zu Hause

## 5. Tagespflege (teilstationäre Pflege)

## 6. Kurzzeit- und Verhinderungspflege

## 7. Wohnen im Alter

- 7.1 Betreutes Wohnen
- 7.2 Dauerpflege

## 8. Selbsthilfegruppen

## 9. Hospizdienst

## 10. Gottesdienste

Die dargestellten Angebote und Aktivitäten sind fortlaufend nummeriert. Die dazugehörigen Kontaktadressen finden sich unter derselben Nummerierung in der beigefügten Übersicht.

# 1.1 Bildung, Kultur, Unterhaltung

Aktiv bleiben:  
Körper und Geist

1

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
1 Memory-Stunde	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	nach Absprache	Häuslicher Bereich	Das Angebot richtet sich an Menschen, die unter Zerstreuung und Vergesslichkeit leiden und/oder ihr Gedächtnis trainieren möchten. Eine gerontopsychiatrische Fachkraft bietet spezielle Einzel- oder Gruppenstunden an.
2 Patientencafé	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	einmal jährlich im Sommer; Termin siehe Gemeindebote	Zweigstelle Bachgasse 4	Alle Patienten der Diakonie-/Sozialstation und deren Angehörige werden zum „Patientencafé“ eingeladen. In geselliger Runde gibt es Kaffee, Kuchen und Eisspezialitäten. Fahrdienste stehen zur Verfügung.
3 Urlaub ohne Koffer	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	jeweils im Frühjahr drei bis vier Tage; Termin siehe Gemeindebote	Haus Bittenhalde Meßstetten-Tieringen	Heraus aus den eigenen vier Wänden und trotzdem zu Hause übernachten! Tagsüber Entspannung und Erholung finden, sowie neue und alte Kontakte knüpfen und pflegen, sind die Merkmale dieses „Urlaubes der besonderen Art“ für ältere Menschen.
4 Betreuungstag	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	jeweils erster Mittwoch im Monat von 8.30 bis 16.30 Uhr	Evangelisches Gemeindehaus, Lindenstr. 17	Gruppenangebot für ca. 8 – 10 Teilnehmer/innen, das sich an ältere und pflegebedürftige Menschen richtet, die in der Regel nicht mehr alleine gelassen werden können. Die Teilnehmer/innen werden zu Hause abgeholt und verbringen einen ganzen Tag in Gemeinschaft mit den anderen Teilnehmer/innen unter der Betreuung durch eine Pflegefachkraft.
5 Demenzgruppen	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	montags 14.30 – 17.30  dienstags: 8.30 – 11.30	Seniorenhaus Mauritiusblick Steinlachstr. 9 Ofterdingen  Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“ Ofterdinger Str. 4 Mössingen	Das Betreuungsangebot in Mössingen und Ofterdingen möchte ein wenig des schon fast vergessenen Alltags für Kranke und für Angehörige zurückholen. Mit Singen, Basteln, Spielen und Bewegung gestalten speziell geschulte Fachkräfte, unterstützt von Ehrenamtlichen, den Vor- bzw. Nachmittag. Fahrdienste stehen zur Verfügung.



# 1.1 Bildung, Kultur, Unterhaltung

Aktiv bleiben:  
Körper und Geist

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
6 DRK-Seniorentreff	DRK, Ortsverein Bodelshausen	jeweils zweiter Donnerstag im Monat, 14.00 bis 17.00 Uhr	Altes Rathaus, Lindenstr. 2	Im DRK-Seniorentreff können Sie ein „Schwätzle“ halten, Kaffee trinken oder vespern, basteln, vorlesen und zuhören. Angeboten werden auch Spielnachmittage, Dia-Vorträge, Geburtstag feiern, Sitzgymnastik und Ausflüge. Dieses Angebot nehmen derzeit Senioren bis zum Alter von 90 Jahren wahr. Keine Anmeldung erforderlich.
7 Frauenfrühstück	Evang.-methodistische Kirche (überkonfessionelle Veranstaltung)	dreimal im Jahr, jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr, Termine im Gemeindeboten	FORUM	In entspannter Atmosphäre und bei einem guten Frühstück treffen sich Frauen jeden Alters. Das jeweilige Thema wird von einer Referentin vorgestellt.
8 Sonntags-Café	Evangelische Kirche Bodelshausen	Einmal im Monat 14.00 Uhr, Termin siehe evangelisches Mitteilungsblatt „Kirchenwilli“	Evangelisches Gemeindehaus, Lindenstr. 17	Jeweils eine Gruppe aus dem Mitarbeiterkreis der evangelischen Kirche lädt am Sonntagnachmittag zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ein.
9 Milchcafé und mehr...	Evangelische Kirche Bodelshausen	dienstags, Termin siehe evangelisches Mitteilungsblatt „Kirchenwilli“	Evangelisches Gemeindehaus, Lindenstraße 17	Bei einem guten Frühstück treffen sich Interessierte im gemütlichen Obergeschoss des Evangelischen Gemeindehauses. Interessante Referenten sprechen über aktuelle Themen.
10 Feierabendkreis	Evangelische Kirchengemeinde Bodelshausen	von Oktober bis März jeweils zweiter Dienstag im Monat, ab 14.30 Uhr, Ausflugstermine: siehe Mitteilungsblatt „Kirchenwilli“	Evangelisches Gemeindehaus, Lindenstr. 17	Zu unterschiedlichen Themen werden Referenten eingeladen, die während der gemeinsamen Kaffeemittage Wissenswertes weitergeben. Im Sommer finden zwei kurzweilige Ausflüge mit interessantem Programm statt.



# 1.1 Bildung, Kultur, Unterhaltung

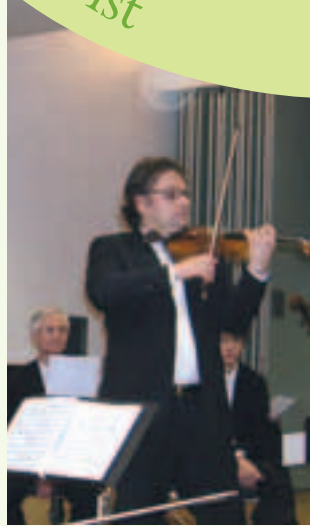
Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
11 Besuchsdienst	Evangelische Kirchengemeinde Bodelshausen	nach Bedarf unterschiedliche Örtlichkeiten  monatlich		Die ehrenamtliche Arbeit dieser Besuchsdienste besteht aus Besuchen von Neuzugezogenen, Eltern von Neugeborenen, Kranken zu Hause und im Krankenhaus Hechingen und Bewohnern der Pflege- und Seniorenheime. Evangelische Gemeindemitglieder bekommen ab dem 70. Lebensjahr einen Geburtstagsbesuch.  Für alle Bewohner des Seniorenhauses Schäfer gibt es monatlich einen Kaffeenachmittag, der von den Mitarbeitern der Besuchsdienste veranstaltet wird.
12 Seniorenkreis	Evangelisch-methodistische Kirche Bodelshausen	jeweils mittwochs in der ersten vollen Woche des Monats von 14.30 bis 16.30 Uhr	Friedenskirche, Weilerweg 4	Angeboten wird ein interessantes Programm für Kopf und Herz, Leib und Seele. Dazu gehören Besinnung, Kaffeetrinken, Vortrag mit Gespräch, Geselligkeit und Ausflugsfahrten. Der Seniorenkreis ist konfessionsoffen und heißt Gäste gerne willkommen. Ein Fahrdienst kann angefordert werden.
13 Seniorennachmittag	Gemeinde Bodelshausen	Erster Advent, 14.00 bis 17.00 Uhr	Großer Saal im FORUM, Bachgasse 2	Die Gemeinde lädt alle Seniorinnen und Senioren zum unterhaltsamen Adventsnachmittag ein. Für die Bewirtung sorgt im jährlichen Wechsel jeweils ein anderer örtlicher Verein. Kann jemand aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen, überreicht die Gemeinde ein kleines Geschenk. Fahrdienste stehen zur Verfügung.
14 Bücherei im FORUM	Gemeinde Bodelshausen: Bücherei im FORUM	Öffnungszeiten: Di 10 -13 Uhr Mi 15 -18 Uhr Do+Fr 15 -18 Uhr Sa 9 -13 Uhr  Termine: siehe Gemeindebote	Bücherei im FORUM, Bachgasse 2	Die Bücherei im FORUM verfügt über 14.000 Medien, die kostenlos entliehen werden können. Computerbücher für Senioren, Gedächtnistraining, Gesundheitsratgeber, Heimatgeschichte - zu all diesen Themen bietet die Bücherei eine gute Auswahl. Sehr beliebt ist auch der Bestand an Hörbüchern (CDs).  Die Bücherei veranstaltet Lesungen und Bücherabende.



# 1.1 Bildung, Kultur, Unterhaltung

Aktiv bleiben:  
Körper und Geist

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
15 Computer-Kurse für Anfänger	Gemeinde Bodelshausen: Bücherei im FORUM	zwei Abende von 19 - 21 Uhr, Termine siehe Gemeindebote, Vor- merkung über die Bücherei im FORUM möglich	Bücherei im FORUM, Bachgasse 2	Die Bücherei bietet zu verschiedenen Themen mehrmals im Jahr Computer-Kurse an, insbesondere auch für ältere Teilnehmer. Die Kurse zu den Themen: Grundlagen, Internet, Textverarbeitung und Excel sind für Anfänger ohne Vorkenntnisse gedacht.
16 Kulturprogramm FORUM	Gemeinde Bodelshausen: Bücherei im FORUM	Termine: Siehe Gemeindebote	FORUM, Bachgasse 2	Das FORUM bietet ein vielfältiges kulturelles Programm an, wie Konzerte, Kabarett, Vorträge und Kunstausstellungen.
17 Heimatgeschichtliche Sammlung	Gemeinde Bodelshausen: Förderkreis Heimatgeschichte	in der Regel erster Sonntag im Monat; weitere Termine siehe Gemeindebote oder auf Anfrage	Heimatgeschichtliche Sammlung, Bahnhofstraße 73	Die Heimatgeschichtliche Sammlung bietet Besuchern jeden Alters spannende und interessante Einblicke in die Geschichte unseres Orts. Im Mittelpunkt der Sammlung steht die Entwicklung der Gemeinde vom Kleinbauerdorf zur Industriegemeinde. In gewissen Zeitabständen wechselnde Sonderausstellungen halten die Sammlung attraktiv und laden ein zum Wiederkommen. Der Förderkreis Heimatgeschichte bietet gerade auch für die ältere Generation in Zusammenarbeit mit den örtlichen Gruppen von Zeit zu Zeit gemütliche Zusammenkünfte in der „historischen Wirtschaft“ an.
18 Ökumenischer Singkreis	Kirchen	Probe: mittwochs 20.00 Uhr	Evangelisches Gemeindehaus, Lindenstr. 17	Menschen jeden Alters, die gerne singen und neben dem Gesang auch das Miteinander pflegen wollen, finden hier ihren Platz. Neue Sängerinnen und Sänger sind immer herzlich willkommen. Der ökumenische Singkreis gestaltet viele Gottesdienste mit und veranstaltet auch eigene Konzerte.



# 1.1 Bildung, Kultur, Unterhaltung

Aktiv bleiben:  
Körper und Geist

1

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
19 Café Lindenstraße	Krankenpflegeverein Bodelshausen e.V.	dienstags 14.30 bis 17.00 Uhr, ausgenommen Feiertage	Haus an der Lindenstraße, Lindenstr. 11	Das Café Lindenstraße versteht sich als Ort der Begegnung zwischen den Generationen. Geboten wird geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, unabhängig vom Alter. Eine Anmeldung ist nur für größere Gruppen erforderlich.
20 Seniorencafé	Seelsorgeeinheit Steinlach-Wiesaz der Katholischen Kirche Bodelshausen	jeden ersten Sonntag im Monat von 14.30 bis 17.30 Uhr	Kath. Gemeindehaus Bodelshausen, Achalmstr. 1	Es gibt Kaffee und Kuchen. Gemeinsam singen, sich unterhalten, Vorträge, Geschichten und Gedichte sind die Elemente, die das „Seniorencafé“ zu etwas Besonderem machen.
21 Katholischer Sozialkreis Geburtstags-Besuche	Seelsorgeeinheit Steinlach-Wiesaz der Katholischen Kirche Bodelshausen			Der katholische Sozialkreis macht Geburtstagsbesuche bei den Seniorinnen und Senioren der katholischen Kirchengemeinde.
22 Adventscafé	Steinäcker-Schule	Termin: siehe Gemeindebote	Steinäcker-Schule	In der Adventszeit wird ein Adventsnachmittag für die Seniorinnen und Senioren an der Steinäcker-Schule organisiert und durchgeführt. Es gibt Kaffee und Kuchen, außerdem lesen Schülerinnen und Schüler die Weihnachtsgeschichte vor, singen und malen mit den Gästen und überreichen am Schluss ein kleines Geschenk.



*Freizeit ist nicht nur Kultur,  
aber Kultur ist Freizeit!*

Gunnar Madeheim

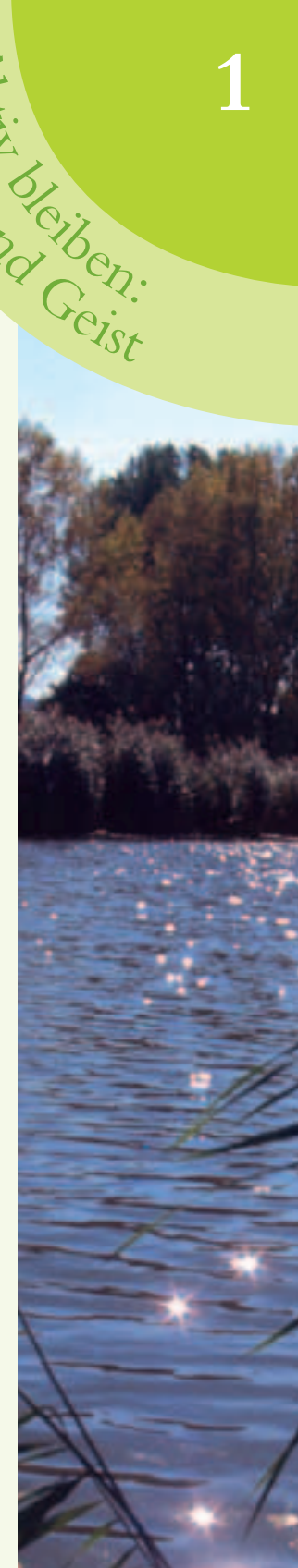
# 1.2 Bewegung und Sport

## 1.21 Fit bleiben

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
23 Fit im Alter: Kurs für Sturz- prophylaxe	Krankenpflege- verein Bodelshausen	dienstags 14.00 bis 15.00 Uhr	Evangelisches Gemeindehaus, Lindenstr. 17	In geselliger Atmosphäre können ältere, sturzgefährdete Menschen unter fachlicher Anleitung gezielt Muskeln und Bewegungsabläufe trainieren. Fahrdienste stehen zur Verfügung.
24 Deutsches Sport- abzeichen	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	Frühjahr und Herbst: die Termine – auch für das jeweilige Training – werden jeweils im Gemeindeboten veröffentlicht	Sportanlage Gerstlaich und TSG-Halle, Gerstlaich 4	Das deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in jedem Alter (auch für Behinderte). Die Anforderungen sind entsprechend vorgegeben. Mitmachen kann jeder, auch ohne Vereinszugehörigkeit.
25 Jedermänner	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	freitags von 20.30 bis 22.00 Uhr		Für Männer (z.Zt. zwischen 50 und 75 Jahren) wird ein Programm aus Fitness, Sport und Spielen gestaltet. Nach Absprache finden gemeinsame Wanderungen und Fahrradtouren statt. Leitung: ausgebildete Übungsleiter.

*Ich bin wie Wein und werde im Alter  
immer besser.*

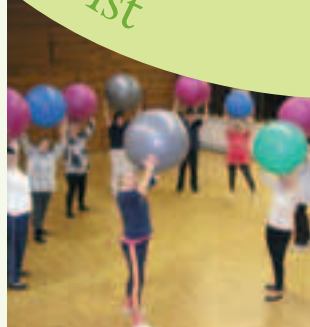
Greg Foster



# 1.2 Bewegung und Sport

## 1.22 Gymnastik

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
26 Seniorengymnastik	DRK, Kreisverband Tübingen	dienstags, 14.00 bis 15.00 Uhr	TSG-Halle, Gerstlaich 4	Seniorengymnastik für alle Menschen der zweiten Lebenshälfte, die sich gerne in der Gruppe bewegen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und (chronische) Krankheiten kein Hindernis, da die Übungsleiterinnen in altersbedingten Krankheitsbildern geschult sind.
27 Gymnastik für Senioren	Seniorenhaus Schäfer	mittwochs 10.00 bis 12.00 Uhr und freitags 10.00 bis 12.00 Uhr (nach Vereinbarung)	Seniorenhaus Schäfer, Oberhausener Str. 1	Die Seniorengymnastik für Menschen mit leichten bis mittelschweren, körperlichen Einschränkungen dient der Sturzprävention, dem Muskelaufbau und dem Training des Gleichgewichtsinns.
28 Wirbelsäulengymnastik	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	montags von 20.00 bis 21.00 Uhr	TSG-Halle, Gerstlaich 4	Mit speziell auf die Wirbelsäule ausgerichteter Schongymnastik werden Verspannungen gelöst und Muskeln gekräftigt. Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, fördern den Gesundheitszustand und beugen Erkrankungen des Bewegungsapparates vor. Die Kurse werden von Physiotherapeuten geleitet und die Kosten in der Regel von den Krankenkassen zurückerstattet.
29 Frauen-Fitness-Gymnastik am Vormittag	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	dienstags 8.45 bis 10.15 Uhr	TSG-Halle, Gerstlaich 4	Für Frauen im Alter von derzeit 40 bis 60 Jahren auf dem Stepper, mit dem Terra-Band oder auch auf der Gymnastikmatte – alles was „Frau“ für die Fitness braucht. Bei schönem Wetter geht es zum Walken. Kleinkinder (auch Enkelkinder) sind in der extra eingerichteten Kuschecke herzlich willkommen. Leitung: ausgebildete Übungsleiter.
30 Frauen-Gymnastik	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	mittwochs 20.15 – 21.15 Uhr; danach, wer möchte, geselliges Beisammensein im TSG Vereinsheim	TSG-Halle, Gerstlaich 4	Frauen im Alter von derzeit bis 70 Jahren trainieren all das, was heute eine moderne Frauengymnastik ausmacht. Herzkreislauftraining zu flotter Musik und gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen fördern Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Leitung: ausgebildete Übungsleiter.  Anmerkung: Der TSG wird seit 1995 jährlich die bundesweite Auszeichnung „Pluspunkt Gesundheit DTB“ verliehen für geprüfte und besonders gesundheitsfördernde Angebote. Deshalb werden die Kosten in der Regel von den Krankenkassen zurückerstattet.



# 1.2 Bewegung und Sport

## 1.22 Gymnastik

Aktiv bleiben:  
Körper und Geist

1

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
31 Hausfrauen-Gymnastik	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	mittwochs 19.15 – 20.15 Uhr. Danach, wer möchte, geselliges Beisammensein im TSG Vereinsheim.	TSG-Halle, Gerstlaich 4	Von Kopf bis Fuß – Gymnastik mit Musik und Partnerübungen (z.Zt. bis 80 Jahren). Bei diesen Treffen ist nicht nur der Sport wichtig, sondern auch die Geselligkeit. Leitung: ausgebildete Übungsleiter.  Anmerkung: Der TSG wird seit 1995 jährlich die bundesweite Auszeichnung „Pluspunkt Gesundheit DTB“ verliehen für geprüfte und besonders gesundheitsfördernde Angebote. Deshalb werden die Kosten in der Regel von den Krankenkassen zurückerstattet.
32 Jedermänner „Ditu“	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	dienstags 20.00 – 21.30 Uhr	TSG-Halle, Gerstlaich 4	Koordinations- und Ausdauer-gymnastik für Männer (z.Zt. zwischen 40 und 65+ Jahren): Aufwärmgymnastik, Zweckgymnastik mit Musik und Ballspielen. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Leitung: ausgebildete Übungsleiter.
33 Damen-Gymnastik	V.f.B. Bodelshausen 1906 e.V.	mittwochs 20.15 Uhr	Schulturnhalle der Steinäcker-Schule, Schulstr. 1	„Gesund und fit mit Musik“ ist der Slogan der Gymnastik-Damen. Im Sommer steht auch mal eine Radtour, ein Schwimmbadbesuch, der Waldlehrpfad oder eine Wanderung mit Einkehr an. Von 18 bis 80 sind alle herzlich willkommen.



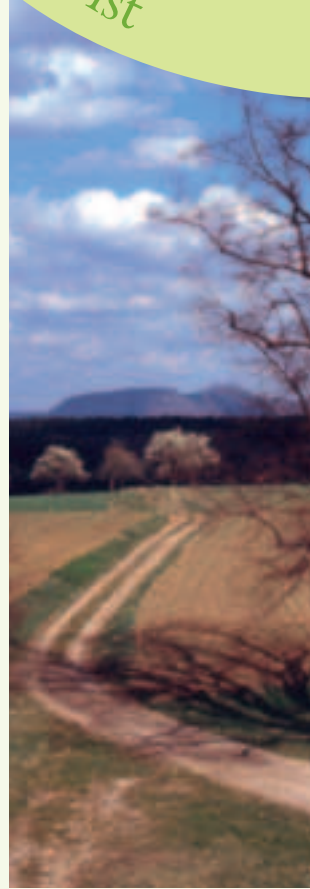
*Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,  
kürzt die öde Zeit.  
Und er schützt uns durch Vereine  
vor der Einsamkeit.*

Joachim Ringelnatz

# 1.2 Bewegung und Sport

## 1.23 Nordic Walking

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
34 Nordic Walking	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	montags 18.30 bis 19.45 Uhr und donnerstags 08.30 bis 09.45 Uhr	Treffpunkt: Freizeitgelände Heiden. Walkingstrecke rund um den Stöffel. Es stehen nach Absprache wechselnde Laufstrecken im Angebot	<p><b>Was ist Nordic Walking?</b></p> <p>Walking bzw. Nordic Walking ist die sanfte Alternative zum Jogging, trainiert die Ausdauer, aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Herz-Kreislaufsystem</p>
35 Nordic Walking	V.f.B. Bodelshausen 1906 e.V.	dienstags und donnerstags 18.30 Uhr	Treffpunkt: beim Friedhof	
		dienstags 8:30 Uhr	Treffpunkt: Spielplatz Heiden	



*Man kann gegen das Laufen sagen, was man will, aber es laufen sich noch immer mehr Kranke gesund als Gesunde krank.*

Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck

# 1.2 Bewegung und Sport

## 1.24 Spaziergänge, Wandern

### 1.25 Tischtennis

Aktiv bleiben:  
Körper und Geist

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
36 Aktive Freizeit	Private Initiative	mittwochs 14-tägig, ab 14.00 Uhr. Termine werden im Gemeindeboten veröffentlicht	Treffpunkt: Rathaus, Am Burghof 8	„Für einander und miteinander“ werden gemeinsame Spaziergänge angeboten. In zwei Gruppen machen sich Senioren (z.Zt. zwischen 62 und 96 Jahren) für eine kleinere oder größere Strecke in und um Bodelshausen auf den Weg und kehren anschließend in einer örtlichen Gaststätte ein.
37 Wandertreff	Schwäbischer Albverein Bodels- hausen e.V.	monatlich, siehe Jahreswander- plan (erhältlich beim Bürger- service)		Für wanderbegeisterte, rüstige Menschen werden Halbtags- und Ganztagswanderungen, überwiegend in Heimatnähe, angeboten. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.
38 Senioren- und Freizeit- Tischtennis	TSG Turn- und Sportgemeinde 1906 e.V.	wöchentlich montags 19.30 bis 22.00 Uhr, donnerstags 19.30 bis 22.00 Uhr	TSG-Halle, Gerstlaich 4	Tischtennis, ein Sport für alle Generationen. Für Vereinsmitglieder



*Freude kann man nur haben,  
indem man Freude macht.*

Karl Barth

## 2.1 Begleitdienste (Spaziergänge, Arztbesuche, Behördengänge, Hilfen im Haushalt, usw.)

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
39 Familienpflege	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	bis zu 8 Std. pro Tag in Absprache je nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen.	Häuslicher Bereich	In häuslichen Notsituationen wie Krankheit oder Reha-Aufenthalt betreuen und versorgen Familienhelferinnen die Angehörigen und kümmern sich um den Haushalt.
40 Hausnotruf	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	rund um die Uhr	Häuslicher Bereich	Der Telefon- oder Hausnotruf sorgt in Notfällen per Knopfdruck und Funksender dafür, dass in kürzester Zeit Hilfe zur Stelle ist.
41 Kleiderkammer	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	dienstags 9.00 – 12.00 Uhr donnerstags 15.00 – 18.00 Uhr	Mössingen, Auf der Lehr 5	Menschen aus unserer Gemeinde ohne oder mit geringem Einkommen finden hier gut erhaltene Kleidung und Schuhe. Für Kleiderspenden und ehrenamtliche Mitarbeit ist die Einrichtung dankbar.
42 Mobiler Dienst	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	nach Absprache	Häuslicher Bereich	Der Soziale Hilfsdienst sorgt für Mobilität im Alter. Zivildienstleistende begleiten zum Arzt und helfen beim Einkaufen oder bei Behördengängen.
43 Fahr- und Begleitdienst	Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V.	nach Absprache		Das Angebot reicht vom Schülerbeförderungsdienst über den Fahrdienst für Schwerstbehinderte (Behindertentaxi), bis zu allgemeinen Fahr- und Begleitdiensten für behinderte und ältere Menschen.
44 Begegnung Schüler – Senioren	Steinäcker-Schule Bodelshausen	donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr		Schüler besuchen die Senioren im Seniorenhaus Schäfer. Wetterabhängig werden Ausfahrten in Rollstühlen durchgeführt oder es finden Spiel-, Lese- und Bastelangebote statt. Einzelne Heimbewohner werden auch zum Einkaufen begleitet.



# 2.2 Essen auf Rädern

## 2.3 Haushalt, Haus, Garten

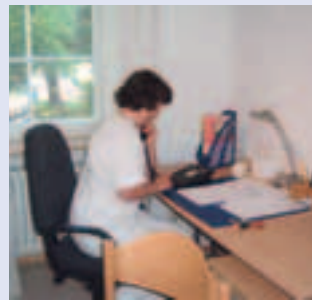
### 2.4 Sonstige Hilfen

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
45 Essen auf Rädern	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	täglich	Häuslicher Bereich	Das Essen wird täglich frisch zubereitet und warm zu Hause serviert. Eine gesunde Auswahl an Vollwertmenüs, Salat, Dessert, Schonkost, Diät.
46 Essen auf Rädern	Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V.	täglich	Häuslicher Bereich	Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen und an Menschen mit Behinderung, die sich oder ihre Familie nicht mehr selbst ausreichend versorgen können. Es dient auch zur Überbrückung von Urlaub oder Krankenhausaufenthalt der Angehörigen.
47 Hauswirtschaftliche Versorgung, Nachbarschaftshilfe	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	in Absprache je nach den individuellen Gegebenheiten und Bedürfnissen	Häuslicher Bereich	Unsere Mitarbeiter helfen bei den beschwerlichen Dingen des Alltags, wie beim Reinigen der Wohnung, beim Einkaufen oder bei der Zubereitung einer gesunden Mahlzeit.
48 Helferbörse	Arbeitskreis Senioren der Gemeinde Bodelshausen	täglich	Häuslicher Bereich	Viele Menschen haben unabhängig vom Alter über einen vorübergehenden oder längerfristigen Zeitraum Bedarf an Hilfen, z.B. in Angelegenheiten des Alltages oder in sonstigen Bereichen. Andere wiederum möchten neue Aufgaben und Herausforderungen nach dem Ruhestand annehmen, Kontakte pflegen, sich und anderen helfen oder aber auch einfach der Einsamkeit und Isolation entgegenwirken. Sie alle können die Helferbörse in Anspruch nehmen! Hilfeleistungen können (müssen aber nicht!) auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit beruhen. Weitere Betätigungsfelder könnten sein: Hausaufgabenhilfen, Nachhilfen, Babysitting, Tiersitting, Einkaufshilfen, Besuchsdienste, Haushaltsdienste, Fahrdienste, Schreibarbeiten, Betreuung, Behindertenangebote und vieles mehr. Die <b>Helferbörse</b> bringt Hilfesuchende und ehrenamtliche Helfer zusammen. Melden Sie sich mit Ihrem Anliegen, Ihren Wünschen oder auch Ihren Angeboten bei unserer Kontaktadresse (siehe Beilage).



# 3. Beratung und Information

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
49 Kurs in häuslicher Krankenpflege und Schulungen im häuslichen Bereich	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	Termine siehe Gemeindebote	Kurs häusliche Krankenpflege im Evangelischen Gemeindehaus, Lindenstr. 17  Individuelle Schulungen im häuslichen Bereich	Dieser Kurs ist für alle, die schon einen Angehörigen pflegen, die sich fit machen wollen für den täglichen Pflegealltag, die mit älteren Menschen zusammenleben und diese evtl. pflegen möchten.
50 Gesprächskreis für pflegende Angehörige Beratung	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	erster Mittwoch im Monat, 9.30 Uhr	Rathof 2 Mössingen (IAV-Stelle im alten Rathaus in Mössingen)	Hier können sich Menschen aussprechen, die Probleme mit der Pflege ihrer Angehörigen haben. Ein Erfahrungsaustausch findet ebenso statt wie die Beratung über praktische Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten.
51 Beratung pflegende Angehörige	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	in den jeweiligen Sprechzeiten	Zweigstelle Diakonie-/Sozialstation, Bachgasse 4 und Beratungsstellen in Rathof 2, Mössingen, oder vor Ort im häuslichen Bereich	Pflegebedürftigkeit wirft viele Fragen auf. Eine individuelle Beratung hilft, die richtigen Antworten zu finden. Die Beratung umfasst Fragen zur Kranken- und Pflegeversicherung, wie auch zu Entlastungsmöglichkeiten und ergänzenden Hilfen.
52 Pflege- und Betreuungsberatung	Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V.	nach Absprache	Gebäude Verwaltung II, In Rosenbenz 13 Mössingen, oder im häuslichen Bereich	Beratung in allen Fragen zu Pflege- und Betreuungsleistungen, Klärung von Zuständigkeiten und Kostenträgern.



# 4.1 Pflege durch Familien- angehörige, Bekannte oder Nachbarn

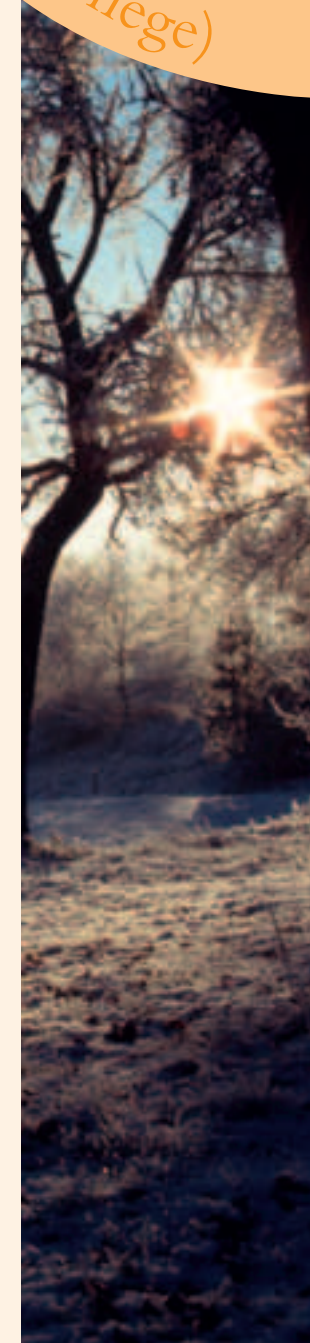
## 4.2 Pflege durch ambulante Pflegedienste

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
53 Ambulante Kranken- und Altenpflege	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	nach Absprache	Häuslicher Bereich	Im Rahmen der ambulanten Alten- und Krankenpflege wird die Grundpflege geleistet und die hauswirtschaftliche Versorgung garantiert. Bei Verhinderung der pflegenden Verwandten werden Entlastungsangebote unterbreitet. Die Kosten übernehmen i.d.R. die Kranken- und Pflegekassen.
54 Betreuung bis zu 24 Stunden	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	nach Absprache	Häuslicher Bereich	Präsenzkkräfte bieten stunden- oder tageweise Betreuung und Unterstützung von pflegebedürftigen Menschen an.
55 Mobile soziale und pflegerische Dienste	Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V., Dienststelle in Staig 26 Hechingen	täglich nach Bedarf	Häuslicher Bereich	Für Menschen mit Behinderung und für alte Menschen werden im häuslichen Bereich folgende Dienste angeboten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundpflege</li> <li>• Behandlungspflege</li> <li>• Hauswirtschaftliche Hilfe</li> <li>• Essen auf Rädern</li> <li>• Fahr- und Begleitdienst.</li> </ul> Der Dienst bietet Pflege und Betreuung aus einer Hand und arbeitet auch mit anderen Diensten zusammen.
56 Mobiler Dienst und häusliche Pflege	Wohlfahrtswerk Baden-Württemberg	nach Absprache	Häuslicher Bereich	Zum Aufgabenbereich gehören die hauswirtschaftliche Versorgung, die häusliche Krankenpflege, der mobile Mahlzeitendienst und die Unterstützung bei der Körperpflege. Kosten auf Anfrage.



*Eine Familie, zu der ein Greis gehört, besitzt einen Schatz.*  
Chinesisches Sprichwort

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
57 Tagespflege für Ältere	Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V.	montags bis freitags von 08.00 bis 16.00 Uhr	Tagespflege für Ältere, Staig 26, Hechingen. Ein Fahrdienst ist eingerichtet.	Neben der individuellen Versorgung bietet die Tagespflege kommunikative und aktivierende Maßnahmen, indem sie den betreuten Personen soziale Kontakte, Geborgenheit und gemeinsame Aktivitäten anbietet. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, <ul style="list-style-type: none"> <li>• die tagsüber alleine sind, sich einsam fühlen,</li> <li>• die mehr Pflege und Betreuung brauchen,</li> <li>• die ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten erhalten bzw. wiedererlangen möchten,</li> <li>• die von ihren Angehörigen morgens, abends und am Wochenende versorgt werden können,</li> <li>• die nach einer Krankheit oder einem Krankenhausaufenthalt auf Pflege und Betreuung angewiesen sind.</li> </ul>
58 Tagespflege im Haus an der Steinlach, Mössingen	Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg	montags bis freitags, einmal monatlich auch samstags	Falltorstraße 70, Mössingen, Ein Fahrdienst ist eingerichtet.	Tagespflege heißt Betreuung der Gäste von morgens bis abends im Haus an der Steinlach in Mössingen. Fachlich gut ausgebildetes Personal begleitet und versorgt ältere Menschen während des Tages. Abends kehren die Gäste in ihre Wohnungen zurück. Gesellige Stunden und Stärkung der geistigen und körperlichen Kräfte stehen dabei im Vordergrund. Pflegenden Angehörigen können Erholung und Freiräume finden und Pflege mit Berufstätigkeit verbinden. Ein Fahrdienst ist eingerichtet.



*Diakonie heißt: Den ganzen Menschen in seinen sozialen Bezügen und mit seinen leiblich-seelischen Nöten sehen. Wer dabei das Evangelium verschweigt, lindert nur die halbe Not.*

Margret Wanner

# 6. Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
59 Kurzzeit- und Verhinderungspflege	Seniorenhaus Schäfer		Seniorenhaus Schäfer, Oberhausener Str. 1	Wenn eine Pflegeperson durch Krankheit oder Urlaub ausfällt oder wenn sich der Gesundheitszustand der zu pflegenden Person kurzfristig verschlechtert, kann diese bis zu 28 Tage stationär versorgt werden. Kurzzeitpflege kann aber auch genutzt werden, wenn nach einem Krankenhausaufenthalt die Wohnung auf die neue Pflegesituation vorbereitet werden muss. Für Menschen mit Pflegebedarf kann die Kurzzeitpflege eine wichtige Weichenstellungsfunktion haben. Hier entscheidet sich häufig, ob nach der Kurzzeitpflege ein Verbleiben in der eigenen Häuslichkeit möglich ist oder ob eine dauerhafte Versorgung im Pflegeheim notwendig wird.

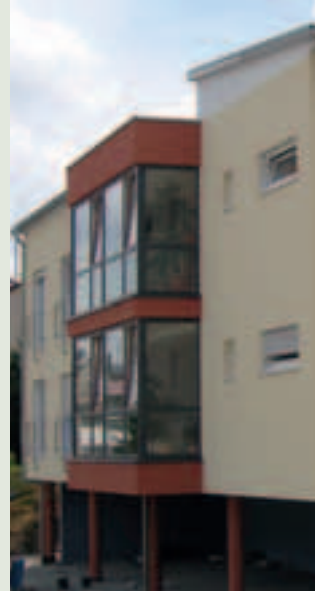


*Lebenskunst ist die leidenschaftliche  
Hingabe in den Genuss des Augen-  
blicks – als dauerte er eine Ewigkeit.*  
Reinhard Becker

# 7.1 Betreutes Wohnen

## 7.2 Dauerpflege

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
60 Betreutes Wohnen für Senioren ab dem 60. Lebensjahr und Menschen mit Behinderung	GbR Gemeinde Bodelshausen – Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V.		Haus an der Lindenstraße, Lindenstr. 11	Dies ist die ideale Wohnform für Senioren, die ihre persönliche Unabhängigkeit möglichst lange bewahren wollen, gleichzeitig Wert auf Erleichterungen im täglichen Leben legen und Sicherheit für den Fall einer Pflegebedürftigkeit suchen. Den Bewohnern wird ein Grundservice als Bestandteil des Betreuten Wohnens angeboten. Darüber hinaus können jederzeit zusätzliche Pflege- und Betreuungsleistungen in Anspruch genommen werden.
61 Dauerpflege	Seniorenhaus Schäfer		Seniorenhaus Schäfer, Oberhausener Str. 1	Hier werden ältere Menschen, die pflegebedürftig sind, vollstationär rund um die Uhr versorgt und betreut. Ziel ist es, die Eigen- und Selbständigkeit bei den Aktivitäten des täglichen Lebens durch Hilfe zur Selbsthilfe zu erhalten und zu stärken und für den letzten Lebensabschnitt Geborgenheit zu vermitteln.

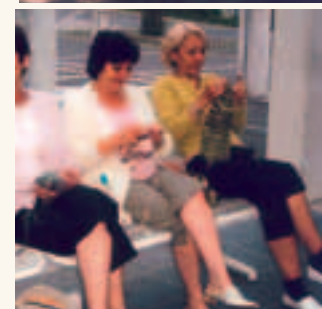


*Je höher einer im Alter kommt, desto mehr ist er auf die tragende Kraft anderer angewiesen.*

Verfasser unbekannt

# 8. Selbsthilfe-Gruppen

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
62 Gruppentreffen für Krebserkrankte	Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.	jeden ersten Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, im Wechsel mit den „Tänzen aus aller Welt“.	Katholisches Gemeindehaus, Achalmstr. 1	Betroffene und Angehörige können hier Informationen, Gedanken und Erfahrungen austauschen.
63 Tänze aus aller Welt	Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.	jeden ersten Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, im Wechsel mit dem Gruppentreffen für Krebserkrankte	Katholisches Gemeindehaus, Achalmstr. 1	Frauen und Männer mit einer Krebserkrankung können ihre Beweglichkeit durch Tanzen mit und auch ohne Partner deutlich verbessern.
64 Sport nach Krebs	Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. in Kooperation mit dem V.f.B. Bodelshausen	mittwochs 17.00 bis 18.30 Uhr  montags (im Winter) 18.30 bis 20.00 Uhr (im Sommer) 17.00 bis 18.00 Uhr	Treffpunkt: V.f.B.-Sportheim, Gerstlaich  Schulturnhalle	Ohne Leistungsdruck wird krebskranken Männern und Frauen und deren Angehörigen Ausdauersport angeboten. Im Vordergrund steht der Spaß an der sportlichen Aktivität.

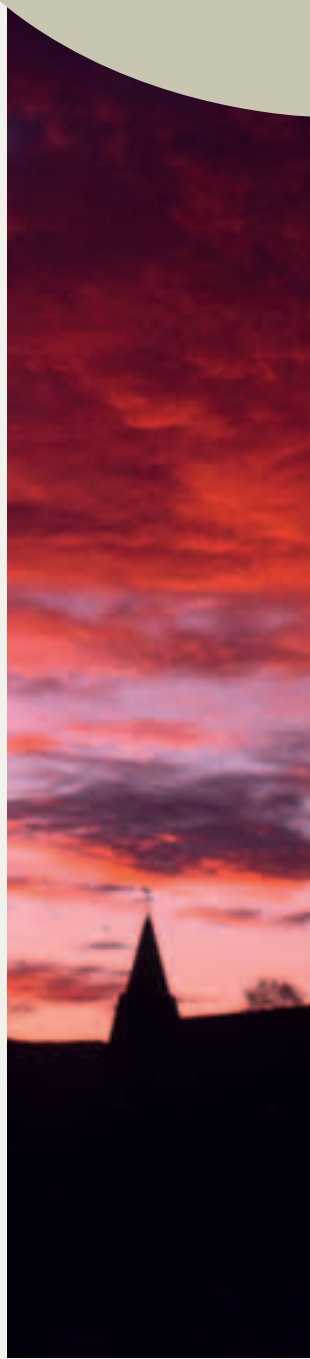


*Fühle mit allem Leid der Welt, aber richte deine Kräfte nicht dort hin, wo du machtlos bist, sondern zum Nächsten, dem du helfen, den du lieben und erfreuen kannst.*  
Hermann Hesse

Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
65 Hospizdienst	Diakonie-/Sozialstation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen	nach Absprache	häuslicher Bereich oder ambulant betreute Hospizwohnung im „Haus an der Steinlach“, Falltorstr. 70, Mössingen	Angesichts des nahenden Todes ist die begleitende Nähe eines Mitmenschen ein Zeichen für Getragensein, Sicherheit und Geborgenheit. Ehrenamtliche Mitarbeiter übernehmen diesen Dienst der Begleitung Sterbender und derer Angehörigen.

*Ein Leben kann durch liebende Begleitung  
so etwas wie heil sein –  
auch wenn es zerbricht.*

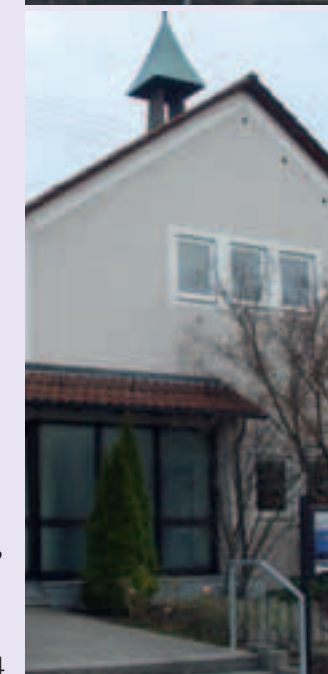
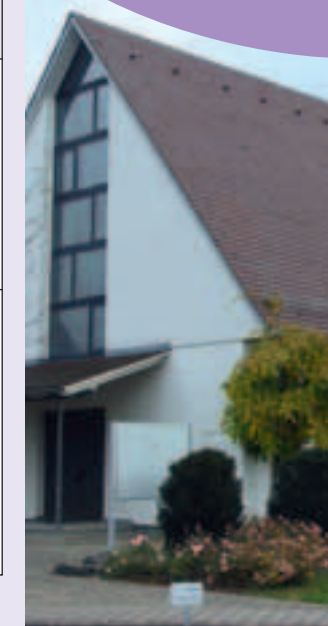
Verfasser unbekannt



Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
66 Gottesdienst  Krankengottesdienst	Evangelische Kirche	sonntags 10.00 Uhr  einmal im Jahr an einem Samstagnachmittag im Frühsommer, 14.00 Uhr, Termin wird im Mitteilungsblatt „Kirchenwilli“ veröffentlicht	Dionysius-Kirche, Kirchstraße 26	Sonntags-Gottesdienst  Es ist eine Begegnung der Generationen. Alt und jung, krank und gesund treffen sich und fühlen sich gut aufgehoben.
67 Gottesdienst	Evangelisch-methodistische Kirche	sonntags 9.30 Uhr	Friedenskirche, Weilerweg 4	Sonntags-Gottesdienst mit Kinderteil. Am Beginn des sonntäglichen Gottesdienstes wird ein unterhaltsamer Block mit den Kindern gestaltet. Die Gemeinde nimmt daran regen Anteil. Der Gemeindeleitung ist wichtig, dass die Generationen sich begegnen und kennen lernen und die Kinder an das gottesdienstliche Leben herangeführt werden. Ein Fahrdienst für Ältere wird angeboten.
68 Gottesdienst  Abendmesse  Gottesdienst mit Krankensalbung	Katholische Kirche	sonntags 9.00 bzw. 10.30 Uhr im Wechsel 14-tägig donnerstags 19.00 Uhr Pfingstmontag	St. Peter und Paul, Steinstraße 26  Marienkirche Mössingen, Freiherr-vom- Stein-Straße 22	Sonntags-Gottesdienst  Abendgottesdienst  Ein Gottesdienst für alle, die sich durch das Sakrament der Krankensalbung stärken lassen möchten – ganz besonders für ältere oder kranke Gemeindemitglieder.



Angebot, Aktivität	Träger, Veranstalter	Zeit	Ort	Beschreibung
69 Gottesdienst	Neuapostolische Kirche	sonntags 9.30 Uhr, mittwochs 20.00 Uhr	Neuapostolische Kirche, Fliederstraße 7	Sonntags-Gottesdienst
70 Ökumenisches Friedensgebet	Evangelische Kirche, Evangelisch-methodistische Kirche, Katholische Kirche	1. Donnerstag im Monat	vor dem Rathaus	Das ökumenische Friedensgebet, gemeinsam getragen von der evangelischen, katholischen und evangelisch-methodistischen Gemeinde, hat mit der Androhung und Vorbereitung des Irakkrieges 2003 begonnen. Seitdem treffen sich monatlich vor dem Rathaus Interessierte in aller Öffentlichkeit. Sie sind mit ihren Gebeten an vielen notvollen Orten dieser Welt.



*Wer meine Worte hört und sich nach ihnen richtet,  
wird am Ende dastehen wie ein kluger Mann, der  
sein Haus auf felsigen Grund baute.*

Jesus Christus, nach Matthäus 7, 24

## Stichwort- Verzeichnis

Stichwort	Seite	lfd. Nr.
Begegnung Senioren-Schüler	26	44
Beratung	30, 40	50, 51, 52, 62
Besuchsdienst	10,14	11, 21
Betreutes Wohnen	38	60
Betreuung	6	4
Bücherei	10	14
Computerkurs	12	15
Café	6, 8, 14	2, 8, 9, 19, 20, 22
Chor	12	18
Demenz	6	5
Essen auf Rädern	28	45, 46
Fahrdienst	26	43
Feierabendkreis	8	10
Fitness	16	25
Forum	10, 12	14, 15, 16
Frauenfrühstück	8	7
Friedensgebet	46	70
Gedächtnistraining (Memory)	6	1
Gottesdienst	44-46	66-69
Gymnastik	18-20	26-33
Heimatgeschichte	12	17
Helferbörse	28	48
Hospizdienst	42	65
Kleiderkammer	26	41
Krebsnachsorge	40	62-64
Kultur	12	16
Kurse Krankenpflege	30	49-52
Memory	6	1
Mobiler Dienst	26, 32	42, 43, 55, 56
Museum	12	17
Nachbarschaftshilfe	28	47
Nordic Walking	22	34-36
Notruf	26	40
Pflege	26, 32-36,	39, 42, 53-59
Pflege stationär	38	61
Senioren	8, 10	6, 12, 13
Seniorenhaus Schäfer	38	61
Sportabzeichen	16	24
Stationäre Pflege	38	61
Sturzprophylaxe	16	23
Tischtennis	24	38
Urlaub ohne Koffer	6	3
Wandern	24	36, 37