

WEGWEISER



Ottersweier

Miteinander - Füreinander



Beratung & Unterstützung



Bewegung & Sport



Freizeit & Kultur



Gemeinde Ottersweier

Attraktiv leben zwischen Rhein und Reben



Die Ziele der Initiative

Die Ziele der Initiative 60plus sind vielfältig und richten sich auf die Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen in unserer Gemeinde aus.

Interessenvertretung

Wir setzen uns für die Interessen der älteren Generation ein und vertreten diese gegenüber Politik und Verwaltung. Dazu gehört beispielsweise die Mitwirkung bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen, die ältere Menschen betreffen.

Verbesserung der Lebensqualität

Wir setzen uns für eine hohe Lebensqualität älterer Menschen ein. Dazu gehören barrierefreies Einkaufen, ein breites kulturelles Angebot sowie die Förderung von ehrenamtlichem Engagement.

Unterstützung bei Problemen und Anliegen

Wir bieten älteren Menschen Unterstützung bei Problemen und Anliegen. Hierzu gehören z. B. die Sprechstunde 60plus, die Nachbarschaftshilfe 60plus und Fragen zur Pflege, zur Rente oder zu anderen sozialen Themen.

Förderung von sozialen Kontakten

Wir fördern den Aufbau und die Pflege sozialer Kontakte der Generation 60plus. Hierzu gehören beispielsweise die Organisation von Treffen und gemeinsamen Aktivitäten.

Der Wegweiser

Unser Ziel war es, die bestehenden Angebote für Personen ab 60 Jahren zusammenzustellen und zusätzliche bedarfsorientierte Angebote zu schaffen.

Ein Ergebnis unserer Arbeit ist dieser Wegweiser. Er zeigt eine Palette an Hilfs-, Beratungs- und Bildungsthemen auf und stellt die Möglichkeiten zur Teilnahme an Sportgruppen, kulturellen Veranstaltungen und geselligen Zusammenkünften dar.

Den Mitbürgern und Mitbürgerinnen wird so die Gelegenheit geboten, ihre Freizeit noch abwechslungsreicher zu gestalten und neue Leute kennenzulernen.

Das Programm wird von der Gemeinde Ottersweier in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen sowie Vereinen, Firmen und weiteren Organisationen organisiert und durchgeführt.

Aktuelle und ggf. auch ergänzende Informationen werden zukünftig über das Mitteilungsblatt und den Internet-Auftritt der Gemeinde bereitgestellt.





Inhaltsverzeichnis

Die Initiative 60plus

Die Ziele	2
Der Wegweiser	3
Grußwort Bürgermeister Jürgen Pfetzer	6
Grußwort Hans Joachim Leibbrand	7
Vorstellung Initiative 60plus	8

Beratung & Unterstützung

Servicestelle Gemeinde Ottersweier	9
Weitere Beratungsstellen	10
Sprechstunde 60plus	13
Nachbarschaftshilfe 60plus	14
DRK-Einkaufsservice	15
Besuchsdienst & Seniorengottesdienst	16
Digitale Welt	17
Vorträge & Infoveranstaltungen	18

Bewegung & Sport

DRK-Seniorengymnastik	19
Fit und beweglich ab 60	20
Frauengymnastik von 50 bis 80	21
Männer-Fitness von 50 bis 85	22
Seniorenfreundliches Wandern 60plus	23
Nordic Walking	24
Boule-Spiel	25
E-Bike-Touren	26

Freizeit & Kultur

Mittagstisch 60plus	27
DRK-Seniorentreff	28
Begegnungscafé	29
Spielenachmittag	30
Spielen, Basteln, Singen	31
Faszination Briefmarken	32
Historischer Nachmittag	33
Zu Gast bei ...	34
Hinter den Kulissen	35
Nachmittagskino 60plus	36
Stammtisch 60plus	37
DRK-Badefahrten Rotherma	38
Kulturfahrten	39
Halbtages- und Tagesfahrten	40

Die Initiative 60plus

Ausblick	41
Danke	42
Impressum	43

Bitte beachten Sie, dass ein Teil der Veranstaltungen kostenpflichtig ist. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie beim jeweiligen Veranstalter.





Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
bereits im Jahr 2002 wurde der Seniorenrat Ottersweier aus der Taufe gehoben und damit hat die Gemeinde Ottersweier gewissermaßen Pionierarbeit geleistet, denn in der Region waren solche Gremien zu dieser Zeit noch nicht selbstverständlich. In den Folgejahren hat sich der Seniorenrat dann immer mehr zu einem Sprachrohr für die älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen gegenüber Politik und Verwaltung entwickelt.

Die demografische Entwicklung führt dazu, dass die Gruppe der älteren Bevölkerung weiterhin recht stark anwächst. Dazu kommt, dass ältere Menschen oftmals länger aktiv und kreativ sein können als noch vor Jahren, dass sie angepasste, differenzierte und erweiterte Angebote wahrnehmen, sich beteiligen und mit ihren Fähigkeiten einbringen wollen. Aus der Gesamtschau dieser Punkte ergab sich ein Handlungsbedarf hinsichtlich der Neuausrichtung der Seniorenarbeit.

Sichtbares Ergebnis vieler Besprechungen und Diskussionen in einem Kernteam ist die vorliegende Broschüre mit einer recht umfangreichen und vielfältigen Angebotspalette. Viel Spaß bei Ihrer Entdeckertour!

Ich bedanke mich ausdrücklich bei allen, die bisher mitgearbeitet haben und die dafür sorgen, dass so vielfältige Offerten gemacht werden können.

Jürgen Pfetzer
Bürgermeister

Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
ein wesentliches Ziel unserer Initiative ist es, dass die Menschen der Generation 60plus solange wie möglich aktiv bleiben, soziale Kontakte pflegen und sich ehrenamtlich engagieren können. Dazu bedarf es entsprechender Offerten. Und so begannen unsere Überlegungen zur Neuausrichtung der Seniorenarbeit mit einer Sichtung der bestehenden Angebote für die definierte Altersgruppe. Viele eigene Ideen kamen dazu, weitere Anregungen erhielten wir in Gesprächen mit ähnlichen Organisationen in anderen Kommunen.

Damit wurde in der Gesamtbetrachtung klar, dass wir für die Umsetzung unserer recht vielen priorisierten Vorhaben sowohl die breite Unterstützung der örtlichen Vereine und der sonstigen relevanten Institutionen als auch eine recht große Anzahl zusätzlicher Ehrenamtlicher benötigen würden.

Wir stellten unser Konzept in diversen Gremien vor und es gelang in recht kurzer Zeit, die benötigten Unterstützungszusagen zu erhalten. Damit konnten wir die Aufgaben von Anfang an auf mehrere Schultern verteilen.

Ehrenamtliches Engagement ist der wesentliche Kitt, der unsere Gemeinschaft zusammenhält; diese Überlegung soll auch in dem Namen 60plus – Miteinander – Füreinander zum Ausdruck kommen.

Hans Joachim Leibbrand
Sprecher der Initiative 60plus



Vorstellung Initiative 60plus



Linus Maier, Jürgen Pfetzer, Rolf Milles, Hans Joachim Leibbrand
Tamara Kist, Petra Braun, Melanie Grbavac

In unserem aktuell siebenköpfigen Kernteam laufen die Fäden der Arbeiten zusammen. Die Ausrichtung unserer Initiative insgesamt wird hier festgelegt, wichtige Entscheidungen werden gemeinsam getroffen. Wir arbeiten daran, eine möglichst umfangreiche, aber auch bedarfs-

orientierte Angebotspalette präsentieren zu können.

Dabei konnten wir auf bestehende Dinge aufsetzen, die teilweise schon seit Jahren erfolgreich etabliert sind. Neue Offerten wurden und werden von uns geschaffen. Dabei werden wir sehr tatkräftig von weiteren Ehrenamtlichen unterstützt, die teilweise eigenständig Veranstaltungen planen und umsetzen oder bei anderen Angeboten mitarbeiten.

Es ist unserem Team ein sehr wichtiges Anliegen, die reichhaltige Palette zielgruppenorientiert und transparent bekannt zu machen. Unter diesem Aspekt ist auch diese Broschüre entstanden und wir freuen uns, wenn Sie für sich das Passende entdecken.

Viel Spaß bei der Lektüre!
Ihr Kernteam

E-Mail-Kontakt Kernteam: 60plus@ottersweier.de

Servicestelle Gemeinde Ottersweier



Die Gemeinde Ottersweier hat das Ziel, älteren Menschen ein selbstbestimmtes und aktives Leben zu ermöglichen und sie bei der Bewältigung von Alltagsproblemen zu unterstützen.

Die hauptamtliche Mitarbeiterin Tamara Kist steht als vertrauliche Ansprechperson zur Verfügung und leistet gerne Hilfestellung.

- Beratung und Unterstützung zum Beispiel bei Fragen zu Wohnen, Pflege, Gesundheit, Finanzen oder Freizeitgestaltung.
- Organisation von regelmäßigen Informationsveranstaltungen, Vorträgen und Ausflügen.
- Unterstützung bei der Bildung von Netzwerken und Gruppen, um soziale Kontakte zu fördern und Einsamkeit zu vermeiden.
- Die Seniorenstelle arbeitet eng mit anderen Einrichtungen und Organisationen zusammen, die ältere Menschen unterstützen, wie zum Beispiel Pflegedienste, Sozialstationen, VdK oder Selbsthilfegruppen.

Wer: Tamara Kist
Wo: Rathaus Ottersweier, Raum 8
(Sozialamt, Rentenversicherungsstelle,
Inklusionsbeauftragte, Jugend & Senioren)
Telefon: 07223 986041
E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de





Weitere Beratungs- und Informationsstellen

Der Pflegestützpunkt Landkreis Rastatt informiert und berät zu allen Fragen rund um die Themen Pflege, Versorgung und Betreuung von pflegebedürftigen Menschen unabhängig und kostenlos.

- Information über das Pflegeangebot im Landkreis
- Hilfestellung bei Anträgen
- Bereitstellung von Formularen und Vordrucken
- Beratung über rechtliche Belange
- Begleitung und Koordinierung der Hilfe im Einzelfall

Landratsamt Rastatt, Telefon 07222 381-2160

Teilpflegestützpunkt Bühl, Telefon 07223 935574

Der VdK Deutschland, Ortsverband Ottersweier, berät und unterstützt in den Themen Renten, und Behindertenrecht, gesetzliche Kranken, Pflege und Unfallversicherung, Prävention und Rehabilitation, Arbeitslosenversicherung und Grundsicherung, Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, barrierefreie Gestaltung aller Lebensbereiche, soziales Entschädigungsrecht.

www.vdk.de, Herta Finkbeiner-Schilling, Telefon 07223 911524

Die Broschüre Seniorenwegweiser des Landkreises Rastatt ist kostenlos bei der Servicestelle der Gemeinde Ottersweier erhältlich und steht auf der Homepage des Landkreises zum Download zur Verfügung.

www.landkreis-rastatt.de



Ältere Menschen können sich mit ihren Fragen und Problemen an den **Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD)** des Landkreises Rastatt wenden. Er zeigt Hilfen auf und vermittelt ggf. an andere Fachstellen. Angebote des ASD für ältere Menschen sind:

- Beratung und ggf. persönliche Hilfestellung älterer Menschen bei psychischen und sozialen Fragen und Problemen
- Beratung zur und Hilfe bei der Inanspruchnahme von ambulanten Hilfen
- Beratung zu finanziellen Hilfen, insbesondere zur Sozialhilfe
- Mithilfe bei der Errichtung einer gesetzlichen Betreuung
- Zusammenarbeit mit der Betreuungsbehörde und dem Pflegestützpunkt

ASD Bühl, Telefon 07223 98142240

Wohnberatung – Kreisseniiorenrat Rastatt e.V.

Viele Menschen wollen gerne in ihrer Wohnung und im vertrauten Wohnumfeld bleiben. Um Menschen ein möglichst langes und selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen, können schon einfache Veränderungen der Wohnsituation die Lebensqualität verbessern. Darüber hinaus werden Sprechstunden für altersspezifische Fragen und Probleme angeboten. Dies können allgemeine Fragen zu Pflegeheimen im Landkreis, Pflegestufen, Vollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügungen, Testamenten, Rentenbesteuerung, medizinischen und sozialen Angelegenheiten sein.

www.ksr-rastatt.org, Doris Schmith-Velten, Telefon 07223 8013643



Weitere Beratungs- und Informationsstellen

DRK-Kreisverband Bühl-Achern e.V.

Angeboten werden ambulanter Pflegedienst, Tagespflege, Hausnotruf, Pflegeberatung, MenüService, entlastende Hilfen für Angehörige, aktivierende Hausbesuche, Gesundheitsprogramme, begleitetes Reisen, betreutes Wohnen, Café Vergissmeinnicht und Krankentransport – ergänzend zu dem örtlichen Angebot wie Einkaufsservice, Seniorentreff, Seniorengymnastik und Badefahrten Rotherma.

www.drk-buehl-achern.de, Telefon 07223 98770

Die **Sozialstation St. Elisabeth** in Bühl bietet ambulante Alten- und Krankenpflege, Pflegeberatung, Essen auf Rädern, Betreuungsgruppe, Kurse in häuslicher Alten- und Krankenpflege auch im häuslichen Umfeld, Tagespflege, hauswirtschaftliche Hilfe, niederschwellige Betreuungsangebote, wie z.B. Begleitung bei Arztbesuchen und bei Spaziergängen.

www.sozialstation-mittelbaden.de, Telefon 07223 24661

Pallium e.V. bietet Beratung, Information und Unterstützung für Menschen und Familien in Zeiten von schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer.

www.pallium-care.de, Telefon 07223 991750-0

Sprechstunde 60plus



In dieser Sprechstunde möchten wir bei Alltagsfragen und -problemen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ziel ist es, ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit, bei der Aufrechterhaltung ihrer Lebensqualität und in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen. Am Telefon oder im persönlichen Gespräch können Fragen beantwortet und die richtigen Anlaufstellen und Ansprechpartner vermittelt werden.

- Einsamkeit: Wo gibt es Bewegungsangebote oder Geselligkeit in meiner Nähe?
- Benötigte Hilfe: Wer kann mir bei Fragen rund um die Pflege helfen?
- Kleine Rente: Welche Unterstützung bekomme ich, wenn die Rente nicht mehr reicht?

Ihre Anfragen und Anliegen werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.

Wann: 2x monatlich, mittwochs 9:00 – 11:00 Uhr
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Wo: Im Wechsel Gemeindezentrum „St. Johannes“ Ottersweier (bitte Seiteneingang benutzen) und Verwaltungsstelle Unzhurst

Servicetelefon: 0176 10093321 (nur zu den Sprechzeiten)

E-Mail: 60plus@ottersweier.de





Nachbarschaftshilfe 60plus



Ehrenamtliche stellen im Rahmen der planbaren Nachbarschaftshilfe ihre handwerklichen Fähigkeiten sowie ihre Zeit für Kleinstreparaturen und Hilfsdienste kostenfrei den Menschen zur Verfügung, die nicht auf die Hilfe von Familie, Freunden und Nachbarn zurückgreifen können.

Beispiele der Hilfe können das Wechseln von Perlatoren und Glühlampen, das Einstellen von Türen und Schränken oder eine Funktionsprüfung und Einstellungen an TV, Radio, Router und anderen Elektrogeräten sein.

Soforthilfen bzw. Notfallreparaturen können nicht angeboten werden.

Wann: Nach Vereinbarung – Start 01.07.23
Wo: Ottersweier und Unzhurst
Wer: Rolf Milles und Ehrenamtliche
Anmeldung: Tamara Kist, Telefon 07223 986041
 E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de



DRK-Einkaufsservice



Ehrenamtliche Helfer unterstützen bei der Erledigung von Einkäufen des täglichen Bedarfs und fahren nicht nur Senioren, sondern auch Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen einer Risikogruppe angehören, mit dem DRK-Kombi (mit Einstiegshilfe) zum Einkauf in die örtlichen Geschäfte.

Wann: Donnerstags von 9:00 – 12:00 Uhr
Wo: Ottersweier
Wer: DRK-Ortsverein Ottersweier
www.drk-ottersweier.de
Anmeldung: Dienstags zwischen 11:00 und 12:00 Uhr
 bei Günter Meier, Telefon 07223 24224





Besuchsdienst & Seniorengottesdienst



Besuchsdienst

Ehrenamtliche Frauen und Männer besuchen Einsame, Kranke, Trauernde und Jubilare – auch in den umliegenden Heimen. Zu Ostern und Weihnachten überbringen sie die Grüße der Pfarrgemeinde und der politischen Gemeinde. Sie spenden trauernden Hinterbliebenen Trost, der Besuchsdienst Unzhurst bietet zusätzlich Gespräche zum Austausch mit anderen Betroffenen bei Kaffee und Kuchen an.

Kirchengemeinde St. Cyriak Unzhurst

Die Kirchengemeinde St. Cyriak feiert jeden Monat einen Seniorengottesdienst. Auf Wunsch bringen haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter monatlich an jedem 1. Freitag die heilige Kommunion nach Hause.

Wer: Besuchsdienst Ottersweier
Erika Pfleger, Telefon 07223 21964
Besuchsdienst Unzhurst
Margot Wiegert, Telefon 07223 26815
Caritativer Förderkreis der Seelsorgeeinheit
Ottersweier Maria Linden
www.kath-ottersweier-maria-linden.de



Digitale Welt



Wissen zur digitalen Welt ist in der heutigen Zeit sehr wichtig, da immer mehr Bereiche des Lebens digitalisiert werden. Ob Online-Banking, Nutzung von Smartphones und Tablets, E-Mail, Online-Kommunikation und Social-Media-Plattformen – diese Kurse bieten nicht nur die Möglichkeit, die technischen Fähigkeiten zu verbessern, sondern können auch dazu beitragen, sozial verbunden zu bleiben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Neben einem Besuch der Volkshochschule oder der „für + miteinander“ Computerkurse Bühl ist es auch möglich, Online-Kurse oder Lernvideos im Internet zu finden, die speziell auf ältere Menschen zugeschnitten sind.



Wann: In unregelmäßigen Abständen.
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Wo: Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung bekannt gegeben.

Wer: Gemeinde Ottersweier





Vorträge & Infoveranstaltungen



Mit zunehmendem Alter verändert sich das alltägliche Leben: Für die meisten Menschen ab 65 ist das Berufsleben vorbei, eine neue Zeit mit anderen Schwerpunkten und neuen Herausforderungen bricht an. Wichtige Themen sind zum Beispiel die Gesundheit im Alter, Sicherheit für Senioren, rechtliche oder auch soziale Fragen. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen wie z.B. VDK, Kreissenorenrat Rastatt, Landratsamt Rastatt oder polizeilichen Beratungsstellen werden in mehreren Veranstaltungen im Jahr interessante Vorträge angeboten.

- Wann:** In unregelmäßigen Abständen –
Start Montag, 10.07.23
Die Termine werden im Mitteilungsblatt
veröffentlicht.
- Wo:** Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung
bekannt gegeben.
- Wer:** Gemeinde Ottersweier
- Anmeldung:** Tamara Kist, Telefon 07223 986041
E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de



DRK-Seniorengymnastik



Gymnastik ist eine gute Möglichkeit, um im Alter fit zu bleiben. Dabei geht es nicht um große Bewegungsabläufe oder intensive Dehnübungen. Bereits einfache Gymnastikübungen im Stehen oder Sitzen fördern die Gesundheit, was die älteste Teilnehmerin mit 96 Jahren unter Beweis stellt. Unermüdlich bietet Erna Vogel nun schon seit 2008 den bewegungsfreudigen Seniorinnen und Senioren immer wieder neue Übungen, Tänze und Spiele an.

- Wann:** Dienstags (Ausnahme Schulferien)
Ottersweier 15:00 – 16:00 Uhr
Unzhurst 13:30 – 14:30 Uhr
- Wo:** Sporthalle Ottersweier
Sporthalle Unzhurst
- Wer:** DRK-Ortsverein Ottersweier
www.drk-ottersweier.de
- Anmeldung:** Nicht erforderlich





Fit und beweglich ab 60



Wer in netter Gesellschaft etwas für Gesundheit und Fitness tun möchte, ist in dieser Sportgruppe für Frauen und Männer ab 60 Jahren gut aufgehoben. Für ein abwechslungsreiches Programm ist gesorgt und Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance und gemeinsamer Spaß tun Körper, Geist und Seele gut.

Bitte beachten Sie auch die weiteren Breitensportangebote ohne Altersbeschränkung, wie z. B. Pilates, Yoga, Funktionelle Gymnastik und Fitnessstraining für Frauen. Infos unter www.ts-ottersweier.de.



Wann: Donnerstags 14:00 – 15:00 Uhr
(Ausnahme Schulferien)

Wo: Sporthalle Ottersweier, Halle 1

Wer: Waltraud Kästle,
Übungsleiterin für präventive Gymnastik
Turnerschaft e. V. 1922 Ottersweier
www.ts-ottersweier.de

Anmeldung: Erforderlich unter 0172 7683825 oder
senioren-sport@ts-ottersweier.de

Hinweise: Bitte eigene Matte mitbringen!



Frauengymnastik von 50 bis 80



Der Gymnastiktreff bietet die Möglichkeit, sich regelmäßig körperlich zu betätigen und fit zu halten. Die Gymnastikübungen sind speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen abgestimmt und umfassen verschiedene Elemente wie Stretching, Kräftigungsübungen, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Ausdauertraining.

Auch gemeinsame Aktivitäten wie zum Beispiel Wanderungen, Fahrradtouren in den Ferien und Ausgehende kommen nicht zu kurz.

Bitte beachten Sie auch die weiteren Angebote, wie z. B. Wanderungen der Ski- und Wanderzunft (SWZ), veröffentlicht im Mitteilungsblatt und auf www.swz-skiclub.de



Wann: Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr
(Ausnahme Schulferien)

Wo: Sporthalle Unzhurst

Wer: Margrit Neuburger, Telefon 07223 910848
VfB Unzhurst 1931 e. V.
www.vfb-unzhurst.com

Hinweise: Bitte Sportkleidung mitbringen!





Männer-Fitness von 50 bis 85



Geboten wird ein Mix aus Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Ein Ballspiel rundet das Training jeweils ab. In den Sommermonaten, wenn es in der Halle zu warm wird, betätigt sich die Gruppe nach Absprache auch im Freien; anstelle von Hallentraining wird dann zum Beispiel Radfahren oder Walking angeboten.

Bitte beachten Sie auch die weiteren Breitensportangebote ohne Altersbeschränkung, wie z.B. Pilates, Yoga, Funktionelle Gymnastik und Fitnesstraining für Frauen. Infos unter www.ts-ottersweier.de.



Wann: Montags 19:00 – 20:30 Uhr
Wo: Sporthalle Ottersweier, Halle 2
Wer: Lothar Huber, Telefon 07223 22186
 Turnerschaft e. V. 1922 Ottersweier
www.ts-ottersweier.de
Anmeldung: Nicht erforderlich
Hinweise: Bitte Sportkleidung mitbringen!



Seniorenfreundliches Wandern 60plus



Unter dem Motto „Auf ins Grüne“ werden verschiedene leichte bis mittelschwere Wanderungen (max. 3-4 Stunden / bis zu 8 km) in der näheren Umgebung angeboten. Mit festem Schuhwerk, Wanderstöcken, Regenschutz und einem Getränk sind Sie bestens für die Touren gerüstet.

Die Anfahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. mit Fahrgemeinschaften. Und während oder nach der Wanderung wird eine Einkehr eingeplant.

- Wann:** 1x monatlich donnerstags – Start 20.07.23
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Wanderroute und Treffpunkt wird bei Ankündigung bekannt gegeben.
- Wer:** Wandergruppe 60plus
- Anmeldung:** Bitte bei den jeweiligen Tourenverantwortlichen (werden bei Ankündigung bekannt gegeben)





Nordic Walking



Regelmäßige Nordic Walking Ausflüge tragen dazu bei, die Mobilität im Alter zu erhalten und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben den Muskeln trainiert das Walken auch die Koordination und den Gleichgewichtssinn. In geselliger Runde macht das Nordic Walking besonders viel Spaß. Kontakte können schnell geknüpft werden, die Bewegung findet an der frischen Luft statt und der Gesundheit wird etwas Gutes getan. Dadurch wird auch die Lebensqualität gesteigert.

Wann: Dienstags, von 9:00 – 10.30 Uhr
(nicht bei Regen)

Wo: Treffpunkt Maria Linden

Wer: Mathilde Langanki, Telefon 07223 1850



Boule-Spiel



Boule, das französische Kugelspiel, kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Es fördert die Koordination, Kommunikation und gewährleistet körperliche Bewegung ohne sich zu überanstrengen. Die Grundregeln sind in wenigen Minuten bekannt, alles Weitere ergibt sich durch einfache Übungen. Und wenn's klemmt und Fragen auftauchen: erfahrene Spieler erklären und führen die Übungen vor.

Wann:	Donnerstags, ca. Mai – Oktober Je nach Jahreszeit Beginn zwischen 14:00 und 17:00 Uhr
Wo:	Bouleplatz neben dem Sportplatz Ottersweier
Wer:	Martin Freihaut, Telefon 07223 8714 FV Ottersweier 1953 e.V. – Abteilung Boule www.fvottersweier.de





E-Bike-Touren



Angeboten werden E-Bike-Ausfahrten für Menschen in der Altersgruppe 60plus in unterschiedlichen Längen, sodass sie für Personen mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet sind. Die Touren werden von erfahrenen Tourenleitern geleitet, die auch manche Tipps und Tricks im Umgang mit E-Bikes vermitteln können. Diese Ausfahrten bieten eine gute Gelegenheit, die Schönheit unserer Heimat zu genießen und neue Leute kennenzulernen. Ob in den Pausen oder bei einem „Einkehrschwung“ am Ende der Tour.

- Wann:** In unregelmäßigen Abständen am letzten Freitag im Monat ab 15.00 Uhr – Start 30.06.23
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Treffpunkt Sportplatz Unzhurst beim VfB-Clubhaus
- Wer:** Bernhard Winter, bernhard-winter@web.de
VfB Unzhurst 1931 e.V. – Abteilung Radsport
www.vfb-unzhurst.com
- Hinweise:** Bei Regen werden Termine verschoben.
Anmeldung nicht erforderlich.



Mittagstisch 60plus



Essen in Gesellschaft macht mehr Spaß! Daher wird jeden dritten Donnerstag im Monat, abwechselnd in Ottersweier und Unzhurst, ein gemeinsamer Mittagstisch angeboten. Ob alleinlebend oder als Paar, erst 70 Jahre und jünger, oder bereits über 90 – jeder ist herzlich willkommen!

- Wann:** Jeden dritten Donnerstag im Monat von 11:30 – 14:00 Uhr
- Wo:** Ort wird jeweils rechtzeitig im Mitteilungsblatt bekannt gegeben – Start 20.07.23
- Wer:** Gemeinde Ottersweier + Ehrenamtliche
- Anmeldung:** Jeweils mindestens 2 Tage vorher bis 12:00 Uhr erforderlich
 Tamara Kist, Telefon 07223 986041
 E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de





DRK-Seniorentreff



Der im Oktober 1998 gegründete Seniorentreff ist eine wahre Erfolgsgeschichte. Schnell bildete sich eine feste Gruppe von ca. 25 Personen. Es wurden über die Jahre viele Ausflüge unternommen, Referenten eingeladen und es gibt wohl kaum eine Firma in Ottersweier, die nicht besucht wurde. Außerdem wird viel gesungen, musiziert, Karten und verschiedene Spiele gespielt. Auch Gedächtnisübungen kommen nicht zu kurz.

Wann: Mittwochs von 14:00 – 17:00 Uhr
Wo: DRK-Vereinsheim, Laufer Straße 18, Ottersweier (EG)
Wer: Gerda Diemer, DRK-Ortsverein Ottersweier
www.drk-ottersweier.de



Begegnungscafé



Das Begegnungscafé lebt vom menschlichen Kontakt, von interessanten Gesprächen, vom geselligen Beisammensein in einer herzlichen, fröhlichen Atmosphäre. Man trifft sich bei Kaffee und Kuchen zum Informationsaustausch, zum Singen und zum Kontakte knüpfen. Auch ein geistlicher Impuls gehört dazu, der zum Nachdenken anregen soll.

Themenbezogene Bastelnachmittage werden außerhalb der Treffen angeboten. Ein jährlicher Ausflug zur Walderlebnisstation rundet das Programm ab.

- Wann:** 5-6x jährlich, donnerstags, 14:30 – 16:30 Uhr
Die Termine werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.
- Wo:** Kirchenzentrum „Hephata“,
Mooslandstraße 1, Ottersweier
- Wer:** Herta Finkbeiner-Schilling, Tel. 07223 912525
Evangelische Kirchengemeinde
Bühlertal / Ottersweier





Spielenachmittag



Wenn die Würfel fallen und die Figuren übers Brett hüpfen, dann steigt die Spannung. Ob Skat, Cego, Doppelkopf oder Kniffel, Mühle, Dame, Schach, Rummikub..., alles ist möglich und macht in einer Runde viel mehr Spaß. Es wird vor Ort besprochen, welche Spiele gespielt werden und es wäre schön, wenn jeder seine Wunschspiele mitbringen könnte.

- Wann:** Jeden 1. Montag im Monat,
15:00 – 18:00 Uhr, Start am 03.07.23
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung bekannt gegeben.
- Wer:** Albrecht Echle & Ehrenamtliche
- Anmeldung:** Freitags zwischen 11:00 und 12:00 Uhr
bei Albrecht Echle, Telefon 07223 911555



Spiele, Basteln, Singen



Ob Frau oder Mann – Ziel ist es, angenehme Stunden zu verbringen und sich zu amüsieren. Beim Basteln können Kreativität und Feinmotorik geübt werden, mit Singen kann die Konzentration und das Gedächtnis gefördert werden, mit Spielen kann der Geist aktiv gehalten werden. Die Aktivitäten werden an die Bedürfnisse, Wünsche und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

Wann: Vierteljährlich jeden 2. Donnerstag ab ca. 17:00 Uhr, Start 14.09.23

Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Wo: Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung bekannt gegeben.

Wer: Annette Seiler, Telefon 07223 250133
Frauengemeinschaft Unzhurst

Anmeldung: Anmeldung nicht erforderlich





Faszination Briefmarken



Briefmarkensammler, die wieder Freude an ihrem alten Hobby haben möchten, sind zum unterhaltsamen Austausch eingeladen. Sammlungen, welche nur noch in Alben und Schachteln ihr Dasein fristen, sollen zu neuem Leben erweckt werden. Der Nachmittag wird jeweils einem eigenen Thema gewidmet und so ein Rahmen geschaffen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr in der Badner Stub.

- Wann:** Jeden 1. Mittwoch im Quartal,
15:30 – 17:00 Uhr, Start: 05.07.23
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Industriestraße 20, Ottersweier
(Vereinsraum des FVO unterhalb der
Badner Stub)
- Wer:** Willi Wildner, Telefon 07223 27958
E-Mail: willi117@t-online.de
Förderverein des Fußballvereins Ottersweier e.V.
- Anmeldung:** Nicht erforderlich



Historischer Nachmittag



Zu erzählen hat unsere Gemeinde viel. Ottersweier hat eine längere Geschichte als viele andere Orte der Umgebung. Denn vor fast 1200 Jahren wurde „Otterswilere“ zum ersten Mal in einer Urkunde erwähnt.

Ob bei einer Hub-Führung, einem Vortrag über die Geschichte der Pfarrei und des Rathauses, einer Zeitreise beim historischen Rundgang, einem Filmvortrag oder einem Kaffeenachmittag im Heimatmuseum „s'Eicher-Wilhelme Hus“ – es gibt viel Geschichte und Geschichten für alle, die sich für die Historie interessieren.

- Wann:** In unregelmäßigen Abständen
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung bekannt gegeben.
- Wer:** Gemeinde Ottersweier, Förderverein Hub, Historischer Bürgerverein Ottersweier und externe Geschichts- und Heimathistoriker





Zu Gast bei ...



Verschiedene Vereine und Organisationen bieten die Möglichkeit, sich in einer angenehmen Atmosphäre zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen und sich über interessante Themen auszutauschen. Ob bei einem Frühstück in der Zunftstube, einem bunten Nachmittag für Hundefreunde, einer gemütlichen Kaffeetunde, einer offenen Musik-, Gesangs- oder Volkstanzprobe oder bei einer Führung – Ziel ist es, gemeinsam unterhaltsame Stunden zu verbringen.

- Wann:** In unregelmäßigen Abständen
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Die Veranstaltungsorte werden bei Ankündigung bekannt gegeben.
- Wer:** Örtliche Vereine und Organisationen



Hinter den Kulissen



Unter dem Motto „Hinter den Kulissen“ werden Einblicke in die Arbeit verschiedener Betriebe ermöglicht. Bei diversen Besichtigungen öffnen sich die Türen der Produktion. Es wird zum Beispiel gezeigt, wie Bier gebraut und altes Handwerk gepflegt wird, wie Drucksachen entstehen oder Fenster und Türen einbruchssicher gemacht werden können. Bei den Führungen wird auch Wissenswertes über die Geschichte der Hofläden oder über die Herstellung feiner Brände vermittelt.

Wann:	In unregelmäßigen Abständen Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
Wo:	Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung bekannt gegeben.
Wer:	Gemeinde Ottersweier
Anmeldung:	Tamara Kist, Telefon 07223 986041 E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de





Nachmittagskino 60plus



Foto Tivoli-Filmtheater

In Kooperation mit dem Tivoli-Filmtheater Achern werden im Wechsel attraktive Unterhaltungsfilm, lustige Filme, wunderschöne Filmklassiker oder interessante Spezialfilme auf die große Leinwand projiziert. Mit dem Film „Illenau - Die Geschichte einer ehemaligen Heil- und Pflegeanstalt“ startet im Juli dieses Programmangebot. Vor der Vorstellung können Sie ein Glas Sekt oder Orangensaft genießen und eine Filmbesprechung oder ein Gespräch mit dem Regisseur rundet den Nachmittag ab.

- Wann:** Jeden 2. Freitag im Quartal ab 14.07.23
von ca. 15:00 – 18:00 Uhr.
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Tivoli-Filmtheater Achern, Ratskellerstraße 2b
- Wer:** Gemeinde Ottersweier in Kooperation mit
Kommunales Kino „Tivoli-Filmtheater“ Achern e.V.
www.tivoli-achern.de
- Anmeldung:** Tamara Kist, Telefon 07223 986041
E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de



Stammtisch 60plus



Menschen im Ruhestand und solche, die sich darauf vorbereiten, treffen sich in ungezwungener Runde, um ein Schwätzchen zu halten, gemeinsam zu lachen und sich zu amüsieren. Aber auch um Neues von der Initiative 60plus zu erfahren, Erfahrungen und Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

- Wann:** In unregelmäßigen Abständen
Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
- Wo:** Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung bekannt gegeben.
- Wer:** Gemeinde Ottersweier & Ehrenamtliche





DRK – Badefahrt Rotherma



Mit freundlicher Genehmigung Rotherma Bad Rotenfels

Entspannung rundum bietet das Thermalbad mit großem Innen-/Außenschwimmbecken, Wellness- und Bewegungsbecken bei Temperaturen von 28° bis 35°C. Sanftes Schwitzen im Vitalbad. Wohltuende Däfte und Dampf verwöhnen hier bei 40° bis 48°C. Im Aromabad stärken ätherische Öle und entspannende Musik die Lebensgeister bei angenehmen 50°C.

Die Fahrer Arnold Vetter und Wolfgang Haungs organisieren regelmäßig Badefahrten mit dem DRK-Bus.

- Wann:** Ottersweier + Unzhurst, immer donnerstags 13:00 Uhr im Wechsel
- Wo:** Rotherma Bad Rotenfels
- Wer:** Ottersweier: Wolfgang Haungs,
Telefon 07223 40232
Unzhurst: Arnold Vetter,
Telefon 07223 1722
DRK-Ortsverein Ottersweier
www.drk-ottersweier.de
- Anmeldung:** Anmeldung erbeten bei Herrn Haungs bzw. Herrn Vetter.



Kulturfahrten



© Volksschauspiele Ötigheim, Fotograf Rainer Wollenschnieder, Lukas Tüg, Lukas Tüg

Von Konzert- über Theater- oder Museumsbesuchen – für Senioren gibt es eine große Auswahl an kulturellen Angeboten. Neben der jährlichen Busfahrt zu den Volksschauspielen Ötigheim sind weitere Veranstaltungen in Planung, die von der Gemeinde organisiert werden. Diese Fahrten sollen eine willkommene Abwechslung vom Alltag sein, das Wohlbefinden fördern und schöne Erinnerungen schaffen.

Wann:	In unregelmäßigen Abständen. Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.
Wo:	Der Veranstaltungsort wird bei Ankündigung bekannt gegeben.
Wer:	Gemeinde Ottersweier & Ehrenamtliche
Anmeldung:	Tamara Kist, Telefon 07223 986041 E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de





Halbtages- und Tagesfahrten



© www.zurlinden-fotografie.de

Ob Halbtages- oder Tagesfahrten – es gibt immer wieder male-
rische Landschaften und interessante Orte zu entdecken. Ein
komfortabler Reisebus holt die Teilnehmer ab und bringt alle si-
cher und bequem zum Zielort, wo ein abwechslungsreiches Pro-
gramm bereit steht. Seien es interessante Sehenswürdigkeiten,
ein Spaziergang durch die Natur oder eine Besichtigung. Bei
einem gemeinsamen Essen kann der Tag gemütlich ausklingen.

Im zweijährigen Wechsel findet jeweils eine Bürgerfahrt
in die Partnerstadt Westerlo (Belgien) und in die
Partnergemeinde Krauschwitz (Oberlausitz) statt.



Wann: In unregelmäßigen Abständen (je 1x jährlich)
Halbtagesfahrten ca. 13.00 – 20.00 Uhr
Tagesfahrten ca. 9.00 – 20.00 Uhr
Die Termine werden im Mitteilungsblatt
veröffentlicht.

Wo: Das Reiseziel und die Details werden bei
Ankündigung bekannt gegeben.

Wer: Gemeinde Ottersweier & Ehrenamtliche

Anmeldung: Tamara Kist, Telefon 07223 986041
E-Mail: tamara.kist@ottersweier.de



Ausblick

Mit der Veröffentlichung dieser Broschüre haben wir einen großen und wichtigen Meilenstein in unserer Arbeit erreicht: Bestehende und neue Angebote werden kompakt und transparent nachlesbar dargestellt.

Damit haben wir auch den Punkt erreicht, an dem wir gerne von Ihnen erfahren würden, wie Ihnen die Themen, Aktivitäten und Veranstaltungen gefallen. Ebenfalls können Sie uns gerne weitere Anregungen geben und Vorschläge für weitere Programmpunkte unterbreiten.

Nutzen Sie hierzu bitte den beiliegenden Fragebogen.

Wir hoffen, dass für Sie ansprechende Angebote in der Broschüre zu finden sind und freuen uns, wenn Sie regen Gebrauch von diesen machen.

Da viele Dinge in einer Gemeinschaft mit anderen Personen noch mehr Freude machen, sprechen Sie doch auch gerne Personen in Ihrem persönlichen Umfeld an und bringen diese zu den Veranstaltungen mit.

Und wenn Sie Lust haben, sich in unserem Projekt 60plus ehrenamtlich zu engagieren, freuen wir uns auf Ihre Rückmeldung unter: 60plus@ottersweier.de



Danke

Das Kernteam 60plus möchte sich bei allen Ehrenamtlichen, Firmen, Organisationen, Vereinen und Gaststätten herzlich für die wertvolle Unterstützung bei der Erstellung der Angebote bedanken.

Dank Ihres Einsatzes und Ihrer Beiträge konnten wir das Projekt 60plus auf die Beine stellen und ein interessantes Programm für ältere Menschen in unserer lebens- und liebenswerten Gemeinde realisieren. Es soll auch die Vernetzung der verschiedenen Ortsteile fördern, die Gemeinschaft stärken und das Miteinander bereichern.

Wir sind dankbar für Ihre Zeit, Ihr Engagement, Ihre Ideen und Ihre Fähigkeiten, die Sie eingebracht haben und hoffen, dass Sie mit dem Ergebnis unserer Arbeit zufrieden sind.

Wir schätzen Ihre Beteiligung sehr und hoffen, dass wir auch in Zukunft auf Sie zählen können.

Vielen Dank!

Ihr Kernteam



**LEIDENSCHAFT
UND PASSION
IN PRINT UND DIGITAL**

Digitaldruck
Bogenoffset
Rollenoffset
Specials



B&K[®]
print · digital

www.bk-offset.de

Impressum

Herausgeber	Gemeinde Ottersweier, www.ottersweier.de
Verantwortlich	Bürgermeister Jürgen Pfetzer
Redaktionsteam	Bürgermeister Jürgen Pfetzer Petra Braun Melanie Grbavac Tamara Kist Hans Joachim Leibbrand Linus Maier Rolf Milles
Konzeption/Gestaltung	Marin GmbH, 77833 Ottersweier
Druck	B & K Offsetdruck GmbH, www.bk-offset.de
Bildnachweise	Soweit nicht anders angegeben: Petra Braun, Albrecht Echle, Waltraud Kästle, Marion Kohler, Linus Maier, Rolf Milles, Margrit Neuburger, Marianne Marin, Annette Seiler, Hans Joachim Leibbrand, Wilfried Lienhard, Carola Wald



Ottersweier

Miteinander - Füreinander

MITEINANDER

Aufeinander zugehen **Gutes tun**
Freude machen Voneinander lernen
Liebevoll begleiten **Zueinander stehen**
Sich UNTERSTÜTZEN Miteinander reden
Erinnerungen teilen **Leichtigkeit erleben**
Von Herzen geben Verständnis haben
Hilfe annehmen **Einander zuhören**
Einander halten Stärken fördern
Füreinander da sein **Zugewandt sein**
Verstehen Mit allen Sinnen genießen
Sich freundlich begegnen **Kraft spenden**
Miteinander lachen **Mut machen**
Umeinander sorgen **Aneinander denken**
Sich umarmen **Das Leben feiern**

FÜREINANDER

Design: KLÖNART - Kartenkunst und mehr - www.kloenart.de

KLÖNART
KARTENKUNST & MEHR



Gemeinde Ottersweier

Attraktiv leben zwischen Rhein und Bodensee