



JOURNAL

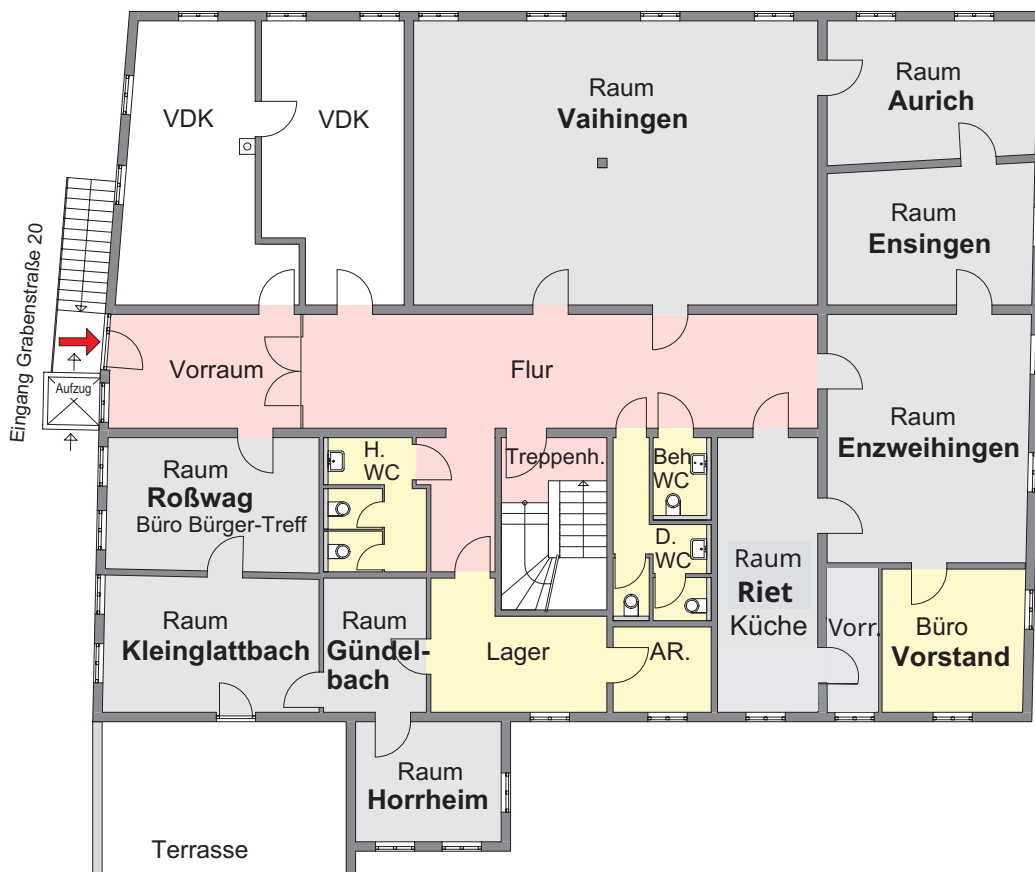
2025



Hinweise für unsere Leser

Mitgliederversammlung 2025: Die Versammlung findet am Freitag, 28. März im Bürger-Treff, Raum Vaihingen, statt. Beginn ist um 18 Uhr. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Raumbezeichnungen im Bürger-Treff



Herausgeber:

Bürger-Treff Vaihingen an der Enz e.V.
Grabenstraße 20
71665 Vaihingen an der Enz
Telefon: 07042/979650
www.buergertreff-vaihingen.de
E-Mail: buero@buergertreff-vaihingen.de
vorstand@buergertreff-vaihingen.de

Erscheinungsdatum:

März 2025

Verantwortlich für den Inhalt:

Klaus-Peter Hilgers, Albert Arning, Christel Uhl
und die namentlich genannten Autoren

Redaktion / Layout:

Christel Uhl

Fotos:

Autoren
Albert Arning
Bürger-Treff-Archiv

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7
71522 Backnang

Auflage:

1000 Stück

Inhaltsverzeichnis	Autor/in	Seite
Grußwort des Vorsitzenden	Klaus-Peter Hilgers	4
Mitgliederversammlung	Albert Arning	5
Gastvorträge im Bürger-Treff	Albert Arning	6
Sommerferienprogramm	Eva Schwenk-Fischer, Clothilde Matthias	8
Kochen & Genießen	Christel Zorn	10
Backvergnügen	Christel Zorn	10
Sonntags-Café	Angelika Hahl	11
Wortspiel	Sigrid Greule	11
Geselliges Spielen	Uli Ammon	12
Tetra Basteln, Taschen nähen	Clothilde Matthias	12
Malen macht Freude	Gerti Bischoff	13
Schmuck herstellen	Inge Straile	13
Kunst und Kultur	Daniela Löwe	14
Kino	Carmen Sirotek	15
Astronomie	Reinhard Bolter	15
Wir wollen tanzen	Effi Münchinger	16
Einfach mitsingen	Gudrun Wehner	16
Theater spielen	Hanns Bechtel	17
Aktive Meditation	Renate Quiring	18
Gemeinschaftsbildung	Renate Quiring	18
Gewaltfreie Kommunikation	Ferdinand Bendel	19
Qigong	Kwok Wah Chan, Eva Schwenk-Fischer	20
Yoga auf dem Stuhl	Birgit Zeeb	20
English Conversation	Lothar Knapp	21
English Book-Club	Elke Ehrler-Berg	21
Computer-Stammtisch	Michael Fischer	22
PC-Textverarbeitung	Margit Götz	23
Apps im Alltag	Maria Bontrup	23
Bergwandern	Volker König	24
Genussradeln	Uli Ammon	26
Tourenradeln	Peter Winterfeldt	26
Städtewandern	Volker König	27
Rikscha-Fahrten	Maria Bontrup	28
Dankeschön-Fest	Albert Arning	29
Vorstand / Ausschuss	Christel Uhl	30
Unsere Gruppen im Überblick	Christel Uhl	31

Ein Berichtsheft wie dieses muss mit der Seitenzahl in ein Format passen. Die Texte in diesem Journal wurden deshalb auch mit KI (Künstlicher Intelligenz) bearbeitet und deshalb zum Teil gekürzt. Die Verfasser der Beiträge werden um Verständnis gebeten.

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder und Freunde des Bürger-Treffs Vaihingen!

Auch ohne ein aufregendes Jubiläum war 2024 wieder ein ereignisreiches Jahr für uns.

In unserer gut besuchten Mitgliederversammlung stimmten die Anwesenden der längst überfälligen Gebührenerhöhung zu. Nach fast 25 Jahren unveränderter Mitgliedsbeiträge war dieser Schritt aufgrund der gestiegenen Unterhaltskosten für das Gebäude in der Grabenstraße (Strom, Wasser, Gebäudereinigung etc.) notwendig (siehe auch Bericht von der Hauptversammlung). Die weiterhin moderaten Beiträge ermöglichen es uns, notwendige Investitionen für unsere Kurse und Mitglieder sicherzustellen.

Auch in unseren Gruppen herrschte rege Aktivität.

Für die Tanzgruppe konnte Effi Münchinger als Verantwortliche gewonnen werden.

Elke Ehrler-Berg hat die Leitung für den „English Book-Club“ übernommen.

Maria Bontrup mit dem Thema „Apps im Alltag“ hat wegen der hohen Nachfrage mittlerweile vier Gruppen.

Sigrid Greule hatte die Idee zu einer Gruppe „Wortspiel“. Die Zielsetzung besteht darin, den Teilnehmern aller Altersstufen die Möglichkeit zu geben, sich unter fachkundiger Anleitung mündlich und schriftlich auszuprobieren. Kleine Geschichten, Gereimtes oder gar ein Gedicht sollen entstehen.

Neu mit Renate Quiring ist „Dyadenmeditation“. Im Wechsel spricht die eine Person und die andere hört zu. Diese Meditation führt in der Regel zu Ruhe, Klarheit und innerem und äußerem Frieden. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Die Montagsgruppe „Geselliges Spielen“ hat durch einige Binokelspielern Zuwachs bekommen.

Die Nordic-Walking-Gruppe hat Brigitte Osburg

übernommen. Wir möchten uns bei Hans-Georg Baum für seinen langjährigen Einsatz bedanken.

Nach über 15 Jahren hört unser geschätzter Harry Goltz als Leiter der Briefmarkengruppe auf. Wir bedanken uns herzlich bei ihm und freuen uns sehr, dass sich spontan Wilhelm Keppler bereit erklärt hat, die Gruppe weiterhin zu leiten.

Darüber hinaus erreichten uns Anfragen zu neuen Treffen, unter anderem von den Mitgliedern des Bürgerbusses und der Gruppe „Omas (Opas) for Future“.



Einheimischen Kunstschaffenden bieten wir immer wieder unsere Räumlichkeiten für Ausstellungen an. Im Jahr 2024 wurden im Raum Vaihingen Werke von Gerlinde Nendel präsentiert. Das ausdrucksvolle Bild mit der Saxophon-Band wurde dem Bürger-Treff geschenkt. Wir freuen

uns über diese Bereicherung in unseren Räumen und möchten uns ganz herzlich bedanken.

Auch unsere Internetpräsenz versuchen wir zu verbessern. Neue Kanäle wie Facebook und die Ankündigungen in der „InVai“-App sollen es ermöglichen, uns besser wahrzunehmen. Sie werden dort, wie auch im Schaukasten in der Grabenstraße, über aktuelle Angebote, Änderungen oder kurzfristige Verschiebungen informiert.

All diese Beispiele zeigen, dass der Bürger-Treff positiv in die Zukunft blicken kann und sich kontinuierlich weiterentwickelt.

Wir danken unseren ehrenamtlichen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern und freuen uns über die rege Teilnahme an den angebotenen Kursen und Veranstaltungen.

Klaus-Peter Hilgers, Vorsitzender

Mitgliederversammlung

Mit bewährter Führung und neuen Beiträgen

Mitgliederversammlung des Vaihinger Bürger-Treffs. Beiträge erstmals seit 2002 angehoben. „Strukturelles Defizit“ von rund 4.000 €. Keine Veränderungen in der Führungsriege des Vaihinger Bürger-Treffs. Dafür jedoch in der Beitragsstruktur, die seit 2002 nicht verändert worden war. Die Mitgliederversammlung hat am 22. März 2024 dem Vorschlag auf Erhöhung zugestimmt (lediglich eine Enthaltung). Ab 2025 werden bei Einzelmitgliedern 15 € eingezogen (bisher zehn €) bei Paaren 22,50 € (15 €). Damit sollen vor allem die deutlich erhöhten Betriebskosten für die Vereinsräume in der Grabenstraße 20 abgedeckt werden.

Im Rückblick auf das Jubiläumsjahr 2023 (25 Jahre Bürger-Treff) erinnerte der seit 2020 amtierende Vorsitzende Klaus-Peter Hilgers vor den 47 Gästen der Hauptversammlung - unter ihnen auch der Landtagsabgeordnete Konrad Eppe - an die Feier zum Vereinsgeburtstag in der Peterskirche, an die Teilnahme am Maientag, den Ausflug der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter nach Stuttgart mit Besuch des Landtags, den Tag der offenen Tür...

Die Räumlichkeiten des BT werden gerne auch anderen Organisationen zur Verfügung gestellt: Jugendmusikschule, Skatverein, OGV, VdK.

Durch die Pandemie sei das Vereinsleben ausgebremst worden, was sich auch auf die Mitgliederzahlen ausgewirkt habe. Stand aktuell: 843 mit ansteigender Kurve (Ende 2022: 816). Die Frauenquote liegt bei 67 Prozent. 580 Mitglieder sind über 70 Jahre alt.

Peter Winterfeldt ist als Stellvertreter des Vorsitzenden schwerpunktmäßig für die Gruppenorganisation und das Monatsprogramm zuständig. Er berichtete von derzeit 58 aktiven Gruppen (neu: „Wir wollen Tanzen!!!“, Theater spielen, Apps im Alltag) und 50 bis 70 Veranstaltungen pro Monat.

Stark beschäftigt sei man mit dem Tag der offenen Tür gewesen. Die Rikscha sei an 18 Tagen vor allem bei den Seniorenheimen eingesetzt worden. Im April soll es wieder los gehen mit den Fahrangeboten.

Eva Schwenk-Fischer (zweite Stellvertreterin) ist vor allem für die innere Organisation verantwortlich, plant Büro- und Telefondienst. Im Mai hat sie einen Erste-Hilfe-Kurs in Vorbereitung gehabt.

„Wenn ein Verein feiert, freut sich der Kassierer eher nicht“, meinte Reinhard Bolter einleitend zu seinem Kassenbericht. Rund 10.000 € betrage das Minus von 2023 (Kosten Jubiläum von rund 3.000 €, gestiegene Betriebskostenabrechnung der Stadt von rund 2.500 €, diverse Nachzahlungen...). Man habe letztlich ein „strukturelles Defizit“ von rund 4.000 €, stehe aber mit den Rücklagen von rund 32.000 € noch gut da. Die langjährigen Kassenprüferinnen Margit Götz und Rita Setzer hatten nur Lob für die Arbeit von Bolter: „Jederzeit nachvollziehbar, exakt und sehr übersichtlich.“ Der Entlastung von Kassierer und Vorstandschaft stand nichts im Weg. Dem abgesegneten Haushalt 2024 werden die 23er-Zahlen zugrunde gelegt. Das Defizit sollen ab 2025 die neuen Beiträge einigermaßen ausgleichen. „Die Beiträge sind seit 1998 gleich geblieben und wurden nur an die Euroeinführung angepasst, ließ Ehrenvorsitzender Lothar Knapp auf Nachfrage wissen. Für die Vorstandschaft ist das vorhandene Vermögen ein Polster für eventuell notwendig werdende Ausgaben (Aufzug, EDV-Ausstattung, Beamer, Mobiliar).

Beim Bürger-Treff gibt es ein rollierendes Wahlsystem. Diesmal standen Kassierer und zwei Beisitzerposten auf der Agenda. Reinhard Bolter wird auch künftig die Kasse führen, Artur Weinhardt ist wie gehabt als Beisitzer für die EDV zuständig, auch Clothilde Matthias stellte sich für die Mitgliederverwaltung wieder zur Verfügung (jeweils einstimmige Wahlen).

Albert Arning



Ist das Onlinebanking sicher?

Das das Thema durchaus gut gewählt war, zeigte der Besuch von über 30 Gästen (die überwiegende Mehrheit Frauen), die von Klaus-Peter Hilgers und Peter Winterfeldt begrüßt wurden.

„Ich hab Angst, etwas verkehrt zu machen.“ Solche und ähnliche Kommentare sind vor allem bei der etwas älteren Generation immer wieder zu hören. Und nicht jeder hat Kinder oder Enkel, die helfen können. Die Botschaft von Jonas Kleinau, Individualkundenberater der Kreissparkasse Ludwigsburg: „Onlinebanking ist eine sichere Sache und bei Problemen kann geholfen werden.“ Wer ein paar wichtige Regeln beachtet gibt Datendieben keine Chance.

Es war schon erstaunlich, dass bei Kleinaus Frage, wer denn das Internet nutze, nahezu alle Gäste die Arme hoben. Bei der Abfrage, ob man auch die Bankgeschäfte damit erledige, war die Quote allerdings geringer.

Wie können der Kontostand geprüft, Überweisungen veranlasst, der Stand der Geldanlagen gecheckt, das Postfach angesehen, Daueraufträge erteilt oder der Kontakt zum Berater, zur Beraterin gehalten werden? Schlüsselworte sind dazu: Push-Tan-App oder Chip-Tan, wobei das Verfahren Chip-Tan, mit dem man einen kleinen Generator für die EC-Karte (zum Erzeugen der sechsstelligen Transaktionsnummer) benötigt, inzwischen nur noch eine Beteiligungsquote von 35 Prozent aufweist. Gängig ist inzwischen das System Push-Tan, mit dem eine App aufs Handy

geladen wird. Bei der Anmeldung erhält man von der Bank einen Registrierungsbrief mit QR-Code. Dieser wird für die erste Einrichtung benötigt. Dazu gibt es eine Anleitung. Geht das Handy verloren oder wird ein neues gekauft, muss der Vorgang wiederholt werden. Beide Systeme können parallel betrieben werden.



Wichtige Tipps zum Thema: Nicht auf Mails antworten, in denen man auf einen Link klicken muss. Damit installiert man sich eine Schadsoftware. Kleinau: „Keine Bank wird Sie dazu auffordern.“ Auch von Rücküberweisungen solle man unbedingt die Finger lassen. Und: „Wenn Sie Fragen haben, kommen Sie einfach in den Filialen vorbei. 80 Prozent der Fragen am Schalter befassen sich mit Online-Banking.“

Weitere Themen betrafen die Überweisungshöhe: Standard oder Echtzeit? Üblich sind bis zu 3.000 € am Tag. Beträge bis 10.000 € kann man selbst festlegen. Beträge darüber hinaus sollte man mit dem Berater besprechen.

Wer seine Überweisungen dennoch lieber nach alter Art und Weise erledigen will und in seinem Wohnort keine Zweigstelle mehr hat: Es gibt die Möglichkeit, Rückkuverts anzufordern.

Albert Arning

Drei Wege zur Einlösung des E-Rezept

Der Vortrag über das E-Rezept war im Vaihinger Bürger-Treff ein großer Erfolg. Über 60 Gäste informierten sich am 26. Januar beim Computer-Stammtisch durch die Apothekerin Alexie Messirek. Sie stellten viele Fragen und merkten, dass das Thema verständlich ist.

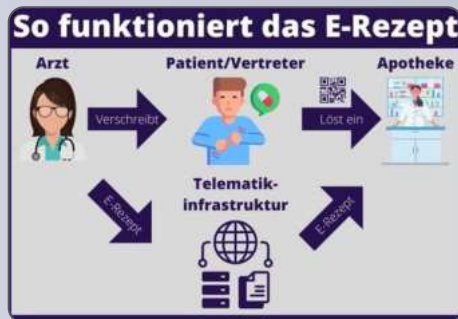
Seit dem 1. Januar 2024 müssen gesetzliche Krankenkassen das E-Rezept für verschreibungspflichtige Medikamente nutzen. Private



Kassen sind noch etwas langsamer. Das rosa Papierrezept wird nicht mehr verwendet. Die Umstellung soll für Patientinnen und Patienten mehr Komfort bringen und den Weg zur Arztpraxis ersparen. Betäubungsmittel sowie Hilfs- und Heilmittel werden erst ab 2025 eingeschlossen. Versicherte haben drei Optionen zur Einlösung: mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK), einem Papierausdruck oder über eine App.

Alexie Messirek, die 2020 die Schloss-Apotheken übernahm, findet das E-Rezept eine gute Idee. Für alle Beteiligten war es eine Umstellung, aber sie sieht darin Chancen. Versicherte sparen Papier und Wege. Das System ist fälschungssicher, und bei Folgerezepten entfällt der Gang zur Arztpraxis. Die Gesundheitskarte muss vierteljährlich eingelesen werden. Bei Privatpatienten bleibt der Papierausdruck Standard.

Eine Ärztin oder ein Arzt erstellt das elektroni-



sche Rezept digital, signiert es und überträgt es auf einen Server von gematik. Patientinnen und Patienten können es dann in der Apotheke ihrer Wahl einlösen. Das Einlösen erfolgt durch Stecken der eGK in das Kartenlesegerät der Apotheke. Für die Nutzung ist keine PIN nötig.

Alexie Messirek erinnert: „Vergessen Sie nicht, Ihre Karte mitzunehmen.“ Die Gesundheitskarte muss NFC-fähig sein, was man am Sendesymbol und der sechsstelligen Nummer erkennt.

Versicherte können in der Arztpraxis einen Papierausdruck erhalten. Anstelle eines rosa Rezepts gibt es einen Ausdruck mit Rezeptcode. Durch den Scan dieses Codes in der Apotheke kann das Medikament ausgegeben werden.

Der dritte Schlüssel ist die Anmeldung in der App.

Albert Arning

Erste-Hilfe-Kurs für Gruppenleitungen mit Defibrillator-Schulung

Zum 25-jährigen Jubiläum schenkte der Krankenpflegeverein dem Bürger-Treff Vaihingen einen Defibrillator. Im Vorstand und beim Gruppenleitungs-Treffen informierten wir uns mit Videos über seinen Einsatz. Dabei kam zur Sprache, dass der Einsatz des Defibrillators eigentlich ganz einfach ist, dieser aber im Zuge einer Herz-Lungen-Wiederbelebung eingesetzt wird. Und diese muss richtig ausgeführt werden, was immer wieder geübt werden muss.

Am 21. Mai kam ein junger Mann vom ASB Ludwigsburg. Er führte die Schulungen während seines Bundesfreiwilligendienstes durch.

Auf die Gruppe und die Altersgruppe unserer Mitglieder zugeschnitten wurden unsere vorher eingereichten Themen für die Erste Hilfe behandelt: Wie erkenne ich und was tue ich bei Bewusstlosigkeit, Schlaganfall, Herzinfarkt, Krampfanfall, Verschlucken?

Zwischendurch wurde auch geübt: die stabile Seitenlage für jede Bewusstlosigkeit bei funktionierender Atmung, die Oberbauchkompression (früher Heimlich-Griff genannt) bei Verschlucken



und schließlich die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Bewusstlosigkeit mit fehlender Atmung, inklusive einem Einsatz des Defibrillators.

Das Wissen der Anwesenden zu den einzelnen Punkten wurde erfragt und es konnten auch Fragen gestellt werden. So gestaltete sich der Nachmittag sehr kurzweilig. Dass wir damit den Nachmittag versäumten, machte uns auch aufgrund der Wetterlage (allen Befürchtungen zum Trotz) überhaupt nichts aus.

Eva Schwenk-Fischer

Sommerferienprogramm

Dieses Jahr waren wir vom Bürger-Treff wieder mit vier Programmpunkten beim Sommerferienprogramm der Stadt Vaihingen dabei.

Clothilde Matthias und Eva Schwenk-Fischer haben zum zweiten Mal das Basteln mit Tetra Pak Tüten angeboten. Es entstanden Geldbeutel, Aufbewahrungsdosen und Platzdeckchen.

In Kooperation mit dem Schwäbischen Albverein, Ortsgruppe Enzweihingen, wurde zum mehrmals wiederholten Male für Enzweihinger und Vaihinger Kinder Geocaching angeboten, geplant von Michael Fischer, unterstützt von Gisela und Hans-Georg Baum und von Eva Schwenk-Fischer.

Das Kochen, das viele Jahre auf dem Programm stand konnte dieses Jahr von der angestammten Gruppe nicht durchgeführt werden. Bereitwillig sprang Christel Zorn ein und bot einen Backnachmittag an, unterstützt von zwei weiteren Frauen. Es wurden leckere Schweins-öhrchen, Pizzataler und Brötchen gebacken.

Ebenfalls viele Jahre bewährt hat sich das Mensch-ärgere-Dich-nicht-Turnier, das Gisela und Hans-Georg Baum mit einem Unterstützungs-Team durchführten. Als Kooperations-Veranstaltung mit dem Schwäbischem Albverein ausgewiesen und für Enzweihinger und Vaihinger Kinder angeboten war es der letzte Termin vor Ferienende.

Eva Schwenk-Fischer

Backen mit Kindern

In den Räumen des Bürger-Treffs in der Grabenstraße wurde 29. August 2024 „Backen mit Kindern“ eingeladen.

Christel Zorn und ihre beiden tatkräftigen Unterstützerinnen, Regine Struck und Eva Binder, empfingen zehn tatenfreudige Bäcker und Bäckerinnen im Alter zwischen acht und elf Jahren.

Schnell fand jeder seinen Arbeitsplatz. Nach kurzer Einführung wurden auch schon die ersten Joghurtbrötchen geformt, aufs Backblech gesetzt und gebacken. Bald durchzog der Duft von frisch gebackenen Brötchen die Räume. Nach kurzem Auskühlen mussten die Brötchen auch gleich probiert werden. Natürlich mit einer ordentlichen Portion Butter und Gsälz.



Nach dieser Stärkung wurden die Pizzaschnecken geformt und gebacken, selbst die übrig



gebliebene Pizzasauce wurde sofort ausgelöffelt. Nichts blieb übrig! Vor lauter Formen und Soße auslöffeln blieben einige Pizzaschnecken doch länger im Backofen als ihnen gut tat - sie waren leider schwarz.



Abschließend kreierte die Bäckerinnen und Bäcker noch süße Schweins-öhrle aus Blätterteig. Schnell war die Zeit vorbei und jeder packte seine „Schätze“ für Zuhause in eine Tüte.

Christel Zorn



Geo-Caching

Die Kooperation von Bürger-Treff und Schwäbischem Albervein, Ortsgruppe Enzweihingen hat schon Tradition, auch im Sommerferienprogramm. Diese Mal führte die Geo-Caching-Runde vom Häckselplatz bei Aurich über den Hammelberg abwärts zum Löbertsbrunnen und dann Richtung Rondell.

Zwölf Kinder aus Vaihingen und Enzweihingen im Alter von neun bis zwölf Jahren wurden von Gisela und Hans-Georg Baum, Michael Fischer und Eva Schwenk-Fischer betreut. Bei über 30 Grad war es gut, dass die Wanderung schnell in den Wald führte und das Löbertsbrünnele als Abkühlung dienen konnte. Fünf Caches konnten gefunden werden - mit einem kleinen Schatz am Ende als Belohnung für jedes Kind.

Dabei lernten die Kinder, mit einem Geocacheprogramm umzugehen und ein bisschen Navigation. Eine Verlängerung der Strecke zu den Brunnen in Vaihingen wurde ersetzt durch eine Runde Eis, gekauft vom Beitragsgeld im Enztalbad, verzehrt im Rondell.

Viel Spaß hatten einige der Kinder auch beim vorherbstlichen Fund von Kastanien; braune im Rondell am Boden und stachelig verpackte an einem riesigen abgebrochenen Ast. Diese konnten als Herbstdekoration mit nach Hause genommen werden.



Eva Schwenk-Fischer

Beliebte Tetra Pak-Geldbeutel

Bereits zum zweiten Mal haben Clothilde Mathias und Eva Schwenk-Fischer im Sommerferienprogramm der Stadt Vaihingen angeboten, mit Schulkindern aus Tetra Pak Tüten Neues zu basteln. Acht Kinder kamen bei über 30 Grad in die Bürger-Treff-Räume der Grabenstraße 20.

Aus dem Sortiment der Möglichkeiten wählten die meisten den Geldbeutel, in den eine Schwimmbaddauerkarte mit Schrank-Euro-Münze passt. Diese waren auch schnell gebastelt.

Schwieriger war es da schon, eine der Schachteln fertig zu stellen, was auch eine gewisse Ausdauer erfordert. Deshalb haben sich einige

der Kinder entschieden, zu einem Untersetzer zu wechseln. So konnte jedes Kind zwei fertiggestellte Werke mit nach Hause nehmen.

Zum Glück war der Getränkevorrat des Bürger-Treffs gut gefüllt, denn der Apfelschorlebedarf war enorm.



Eva Schwenk-Fischer

Neue Rezepte und ein bewährter Fundus

Nach vielen Jahren gab Gerda Mayer Mitte 2023 die Leitung des Kochclubs ab. Die verbliebenen Gruppenmitglieder nahmen sich eine Auszeit und starteten die Kochgruppe im Januar 2024 neu unter dem Gruppennamen: Kochen & genießen.

Jeden dritten Donnerstag eines Monats trifft sich die Gruppe von 17 - 21 Uhr zum gemeinsamen Kochen und genießen.

Gern werden gemeinsam neue Rezepte ausprobiert. Da ja ein großer Fundus an bewährten Rezepten vorhanden ist, greift man auch immer wiedermal auf diesen zurück. Selbstverständlich wird auch Neues probiert oder Bewährtes mit Neuem kombiniert. So entstehen interessante



Aprikosenkompott mit Frischkäsenocken



Falafel mit Minzjoghurt



Zucchinisalat mit Anchovis

Menüs, zum Beispiel: Zucchini-Tomatensalat mit Anchovis, Moussaka, Aprikosenkompott mit Frischkäsenocken.

..und so ganz nebenbei erfährt man das Neueste aus dem Ort. Wichtig ist das gemeinsame Tun, Ausprobieren und Genießen. Für Neuzugänge ist die Gruppe offen.

Christel Zorn

Am ersten Dienstag im Monat wird gebacken



Croissants, Sablé und sizilianische Mandelbällchen



Donauwelle mit Zwetschgenfüllung

Sechs Bäckerinnen treffen sich jeden ersten Dienstag eines Monats zum Backen in der Küche des Bürger-Treffs.

Gemeinsam überlegen wir, welche Rezepte wir in unserem Zeitrahmen von 13.30 bis 17 Uhr umsetzen können, denn nicht jedes Rezept passt in dieses Zeitfenster!

Interessiert hat uns auch, was in Ländern wie Italien und Frankreich gebacken wird. Dazu wurden Rezepte ausgesucht und ausprobiert:

Für Italien: Sizilianische Mandelbällchen, Cantuccini, Pizza, Focaccia.

Für Frankreich: Quiche Lorraine, Croissants, Pain au Chocolat, Eclairs, Sablés, Rhabarber-Tarte-Tartin.

Natürlich genießen wir immer unsere frisch gebackenen Köstlichkeiten bei einer Tasse Kaffee.... der Rest wird eingepackt.

Wir sammeln dabei auch Ideen für zukünftige Backnachmittage.



Eclairs mit Sahnefüllung

Christel Zorn

Kaffee und Kuchen in entspannter Atmosphäre

Das Sonntags-Café fand 2024 insgesamt zehnmal statt und erfreute sich großer Beliebtheit. Sowohl Stammgäste, aber auch neue Besucherinnen und Besucher aus Vaihingen und Umgebung waren herzlich willkommen. Im Durchschnitt nutzten etwa 30 Personen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre alte Bekannte zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen und in netter Gesellschaft Kaffee und leckeren Kuchen zu genießen.



Auch 2024 wurden die Kuchen großzügig von unseren verlässlichen Bäckern und Bäckerinnen gespendet - ein herzliches Dankeschön an sie!

Im Oktober 2023 wurde das Bezahlssystem geän-



dert: Die Gäste legen einen Betrag nach eigenem Ermessen in ein bereitgestelltes Körbchen, was sehr positiv angenommen wurde. Im September konnten die Besucher neben süßem Kuchen auch Zwiebelkuchen und Federweißer genießen. Mit weihnachtlichem Gebäck und festlicher Dekoration wurde im November die Adventszeit eingeläutet, und wir freuten uns über die schönen Gedichte, die uns vorgetragen wurden. Ein besonderer Dank gilt auch unserem engagierten Helferteam.

In der Regel findet das Sonntags-Café am letzten Sonntag im Monat ab 14.30 Uhr in der Grabenstraße 20 statt. Die genauen Termine werden jeden Monat im Wochenblatt und auf der Homepage des Bürger-Treffs veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Angelika Hahl

Neu beim Vaihinger Bürger-Treff: Sprach- und Schreibwerkstatt

Lust zu schreiben? Aber wie fange ich an? „Wortspiel“ will Teilnehmenden jeden Alters die Möglichkeit geben, sich unter Anleitung mündlich und schriftlich auszuprobieren und mit Freude kreativ zu sein.

Die Idee hatte Sigrid Greule, eine Pädagogin in Ruhestand. „Impulse und Übungen sollen zum Spiel mit gesprochener Sprache und zu literarischem Schreiben anregen“, sagt sie. „Wir halten Erinnerungen fest, fantasieren, skizzieren und plappern oder wir träumen, sind einfallsreich und gemütvoll. Es entstehen kleine Erzählungen, Gereimtes und Ungereimtes oder ein Minidrama. In der Gruppe stellen wir uns die entstandenen Texte gegenseitig vor und sprechen darüber.“

Gelegentlich suchen wir Orte in der Stadt auf, die zum Schreiben anregen und hin und wieder gibt es kleine Schreibaufgaben für zu Hause.“

Das Angebot ist offen für jedermann. Die Gäste müssen lediglich Block und Stift mitbringen. Kosten entstehen nicht. Die Treffen finden immer mittwochs von 17 bis 19 Uhr in vierzehntägigem Rhythmus im Raum Enzweihingen statt. Maßgebend ist das Monatsprogramm des Bürger-Treffs.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei

Sigrid Greule
Telefon (07042) 102714.

Vorbeikommen und mitspielen

Herzliche Einladung ergeht an alle, die sich gerne in einer illustren Truppe für etwa zweieinhalb Stunden sorgenfrei mit Karten-, Brett- oder Würfelspielen entspannen möchten.

Vermeehrt wurde in letzter Zeit nach dem typischen Schwäbischen Spiel „Binokel“ nachgefragt. Es wurden dringend Mitspieler/innen gesucht, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Jeden Montag steht die Tür im Bürger-Treff, Grabenstraße 20, ab 14.30 Uhr für alle Interessierten offen. Bisher wird überwiegend Skat, Rummikub oder Canasta gespielt. Aber auch „Zug um Zug“ ist im Angebot.

Kommen Sie unverbindlich vorbei, schauen Sie dem Spielbetrieb zu, setzen Sie sich an einen der Tische und spielen Sie mit!

Uli Ammon



Taschen weben aus Tetra Pak - Taschen nähen aus Upcycling-Material

Angefangen hat die Bastelgruppe unter dem Namen „Taschen weben aus Tetra Pak“. Schnell wurden nicht nur Taschen gewebt, sondern auch Aufbewahrungsboxen, Geschenktäschchen, verschiedene Arten von Geldbeuteln, Untersetzer und Sets gefertigt. Die Teilnehmer brachten immer wieder neue Ideen in die Gruppe mit ein.

Beim Sommerferienprogramm der Stadt am 28. August 2024 bastelten die Kinder Geldbeutel und Geschenktäschchen. Weiteres Upcycling-Material* trug dazu bei, neue Ideen zu kreieren. Therese Möhler (Stadtbücherei Vaihingen) brachte uns auf die Idee, das „Abfallmaterial“ von den neu einfolierten Büchern wieder zu verwenden. Aus diesem Material nähen wir wasserabweisende Taschen in allen Größen. Bei der Vorstellungsrunde in der Gruppenleitersitzung kamen schon weitere Vorschläge, was aus die-



sem Material alles hergestellt werden kann (Schlampermäppchen, Kosmetikbeutel, Brotbeutel, Badetaschen, Einkaufstaschen...)

Das heißt aber nicht, dass das Basteln mit Tetra Pak beendet ist. Es kann ebenso wie das Nähen mit Upcycling-Material stattfinden. Termine müssten mit den Interessierten vereinbart werden. Die Art der Bastelei sowie die Termine ersehen Sie im Monatsprogramm.

*Beim Upcycling (englisch up „nach oben“ und recycling Wiederverwertung) werden Abfallprodukte oder andere nicht mehr genutzte Stoffe in neuwertige Produkte verarbeitet.

Ansprechpartnerin:
Clothilde Matthias - Tel. 0178-6066569
E-Mail: clothilde1952@aol.com

Vom Perlenzauber inspirieren lassen

Ein weiteres Kreativ-Angebot des Bürger-Treffs ist die Herstellung von Echt- und Modeschmuck.

Es ist schön zu sehen, wie die Teilnehmerinnen (Teilnehmer sind natürlich auch willkommen) ihre eigenen Ideen umsetzen und ein neues Schmuckstück entsteht. So werden auch abgelegte, kaputte, zu kurze oder zu lange „Schätzchen“ wieder tragbar gemacht. Oft sind das Erinnerungsstücke an frühere Urlaube oder liebe Menschen.

Die Materialien aus Edelsteinen, Halbedelsteinen, Süßwasserperlen, Glas oder Metall werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und am Ende abgerechnet.



Die Kurse finden donnerstags im Raum Vaihingen ab 14 Uhr statt. Info im Monatsprogramm. Die Kursdauer bestimmt jeder selbst. In der Regel sind es zwei bis drei Stunden. In dieser Zeit können zwei Schmuckstücke entstehen.

Schauen Sie gerne beim „Schmuckkurs“ vorbei und lassen Sie sich vom Perlenzauber inspirieren. Wir sind eine nette Gruppe und freuen uns über neue Schmuckliebhaberinnen.

Inge Straile



Eine Atmosphäre der Verbundenheit

Nach der Sommerpause startete im Oktober wieder unser Kurs. Eine fröhliche Gruppe von kreativen Menschen war voller Vorfreude und erwartete die Kursleiterin Gerti Bischoff schon vor der Eingangstür des Bürger-Treffs.

Mit einem großen „Hallo“ starteten wir in die neue Herbst-Einheit. Sechs Freitag-Nachmittage wurde jetzt wieder aquarelliert, gezeichnet oder skizziert. Im Raum Enzweihingen oder auch im Freien. Wir tauschen uns über Kunst und Maltechniken aus, helfen und inspirieren uns gegenseitig. Thematisch starteten wir mit Herbstimpressionen, dazu bietet uns die Natur reichlich Anregungen.

Das Malen als kreative Ausdrucksform spricht nicht nur die Sinne an, sondern ruft auch tiefgreifende Emotionen beim Maler hervor. Jeder Pinselstrich, jede Farbauswahl spiegelt die inneren Gefühle und Stimmungen des Künstlers wider. Wir finden Freude und Befriedigung, während das Blatt oder die Leinwand sich mit Leben füllt.



Das gemeinsame Malen schafft eine Atmosphäre der Verbundenheit und des Austauschs und macht gemeinsam in der Gruppe noch viel mehr Spaß.

Gerti Bischoff



Seit 2012 über 50 Ausflüge organisiert

Von diesen sind besonders erwähnenswert die Busreisen nach Basel-Riehen ins Museum Foundation Beyerle, wo wir auf der Rückfahrt sogar noch Freiburg etwas erkunden konnten.

Sehr interessante Ausstellungen waren ebenso in den Kunsthallen Mannheim (Inspiration Matisse), Karlsruhe (Edgar Degas) und in der Kunsthalle Würth in Schwäbisch Hall (Wilhelm Busch) zu sehen. Das Frieder-Burda-Museum hatte immer wieder interessante Themen. Und Baden-Baden bietet ja auch enorm viel.

Auch in Stuttgart in der Staatsgalerie oder im Kunstmuseum Kubus gab es immer wieder Spannendes zu entdecken. Die neuen Multimedia-Präsentationen von van Gogh oder Tut-Anch-Amun führten uns in eine neue Welt und begeisterten. Auch im Gasometer in Pforzheim tauchten wir ein in die Panorama-Welten von Rom und Pergamon.

Verbunden sind unsere Ausflüge immer mit einer interessanten Führung und anschließendem gemeinsamen Mittagessen, so kommt die Geselligkeit nicht zu kurz.

Dieses Jahr starteten wir im Januar gleich mit einem Highlight: eine Busreise nach Frankfurt in die Kunsthalle Schirn zu der Ausstellung Lyonel Feininger (1851 - 1956), ein bekannter Künstler im Bereich Architektur. Seine Bilder der Bauwerke begeisterten. Das erste Mal sind wir zusammen mit Mitgliedern des Kunstvereins Vaihingen Enz e.V. gereist, sodass sich 45 Kunstbegeisterte zusammengefunden haben, um

diese Ausstellung zu genießen. Manche haben sogar noch die Lorient-Ausstellung besucht, die ebenfalls beeindruckend war. Ein Rundgang durch die Stadt Frankfurt und ein Mittagessen am „Römer“ rundeten das Erlebnis ab.

Der zweite Ausflug führte uns im März nach Stuttgart in die Staatsgalerie, wo wir Bilder von Modigliani bewundern konnten. Modigliani wurde als Portrait- und Aktmaler berühmt. Die Ausstellung mit 80 Werken wurde erstmals in Deutschland gezeigt.



Im Juni ging es nochmals nach Stuttgart, diesmal in Kunstmuseum Kubus, wo auf drei Ebenen drei Künstler ausgestellt waren, die für den Sparda-Kunstpreis nominiert waren. In beeindruckender Weise wurde das Thema „Zeichnung“ dargestellt. Das Publikum konnte auch seine Stimmen abgeben. Wie wir später aus der Presse erfahren haben, hat Thomas Müller den Preis gewonnen. Uns hat dieser Künstler auch am besten gefallen!

Im September fuhren wir nach Baden-Baden, wo im Frieder-Burda-Museum eine Ausstellung mit dem Thema „I fell the Earth-Whisper“ zum 20-jährigen Jubiläum stattfand. Viele Künstler haben sich mit dem Thema beschäftigt, in dem sie Naturmaterialien verarbeitet haben. Gleichzeitig bietet ja die Architektur des Gebäudes auch viele Blicke in die Natur.

Wer Interesse an diesen Kunstausflügen hat, kann sich gerne bei mir melden und sich in den E-Mail-Verteiler eintragen lassen (0172-7107376, whatsApp).

Daniela Löwe



Weiterhin ein guter Zuspruch

Die Filmreihe im Bürger-Treff erfreut sich weiterhin guten Zuspruchs zu den gezeigten Kinothemen. Die Mischung aus Humor, Melancholie, Historie, und Gegenwartsproblemen kommt offenbar gut an. Auf jeden Fall macht es großen Spaß, Filme auszuwählen, die die Spektren des Menschseins erzählen und das Dunkle auch nicht aussparen. Und ich verlasse mich durchaus auch auf mein Bauchgefühl.



Quellen für mögliche Filme sind verschiedene Zeitungen, die jährlichen Filmfestivals, Internet - das Feld ist weit. Und die vorherige Eigenansicht ist mir wichtig. Es dürfen durchaus auch Tipps aus dem Zuschauerkreis kommen.

Das Intervall zwischen der Frühjahrs- und der Herbstreihe ist ziemlich groß, so dass ich mir überlege, den Mai in das Frühjahrsangebot dazuzunehmen.

Vor Beginn der Kinoblöcke werden die Flyer in das Informationsregal ausgelegt und manchmal gehen sie weg wie warme Semmeln. Die Ankündigung ist auch in der Homepage zu lesen. Acht bis zehn Tage vor Aufführung eines Films wird im Schaukasten und auf dem Ständer vor dem Büro durch einen extra Aushang darauf hingewiesen.

2024 wurden folgende Filme gezeigt:

- Glück auf einer Scala von 1-10
- Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner
- Rabiye Kurnaz gegen G.W. Bush
- Wie im Himmel
- Contra
- Der Himmel wird warten
- Begabt - die Gleichung eines Lebens

Weiterhin viel Spaß beim „Kino-gucken“ im Bürger-Treff. Und vielen Dank für die Besuche!

Carmen Sirotek

Oft standen Raketen im Mittelpunkt

Jeden dritten Montag im Monat traf sich die Astronomie-Gruppe, um aktuelle Themen zu diskutieren und jeweils ein Schwerpunktthema darzustellen.

In 2024 standen oft Raketen im Mittelpunkt, denn die neuen schweren Weltraumraketen des Milliardärs Musk, das „Starship“ und „Super Heavy“, flogen und landeten - endlich - erfolgreich. Auch das Artemis-Projekt der USA mit dem Ziel Marslandung startete erfolgreich, ebenso die neue europäische Ariane 6. Mehrere Länder entwickelten billige Raketen für erdnahe Satelliten, China konnte mehrere Mondmissionen erfolgreich durchführen.



Leider konnten nur wenige den Kometen „Tsuchinschan“ beobachten - der Himmel war meist bedeckt. Dazu lieferten die Umgebung der Sonne, Schwarze Löcher und die aktuellen Erkenntnisse über das wilde „Leben“ unserer Milchstraße interessante Schwerpunktthemen. Denn besonders die erfolgreiche Sonde „Gaia“ übermittelte viele präzise Daten, zum Beispiel über eine Millionen Asteroiden oder circa 60 bisher unbekannte „Sternenströme“ in der Milchstraße.

Das Planetarium in Stuttgart wurde gemeinsam besucht. Und wenn es im Herbst abends wieder dunkel wird, wird auch wieder ein Beobachtungsabend durchgeführt.

Die Teilnahme an der Astronomie-Gruppe benötigt keine Voranmeldung oder Vorkenntnisse; grundlegende Themen werden verständlich vorgestellt wie zum Beispiel im Oktober das neue Teleskop des Gruppenleiters.

Reinhard Bolter

Freude an der Musik und an Bewegung

Ein wenig Disco, ein wenig Folklore, ein wenig Standard, ein wenig meditativer Tanz - und alles im Kreis...., „Von allem etwas“

An jedem zweiten Dienstag im Monat können von 18.15 bis 19.15 Uhr unter Anleitung verschiedenste Tänze ausprobiert werden, wobei die Freude an der Musik und Bewegung in der Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Es ist kein Tanzpartner erforderlich - und auch keine Vorkenntnisse. Wir beginnen mit einfachen Schritten, wiederholen und ergänzen unser Repertoire nach und nach durch neue Schritte und neue Tänze. Zuletzt standen unter anderem Schlager, Swing, Walzerklänge, kroatische Folklore und irische Musik aus dem vorletzten Jahrhundert auf dem Programm.



Alle Interessierten sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen. Es ist keine Anmeldung nötig. Für die regelmäßige Teilnahme ist aus rechtlichen Gründen eine Mitgliedschaft im Bürger-Treff erforderlich. Bitte bequeme Schuhe tragen und etwas zu trinken mitbringen. Neue Mit tänzerinnen und Mit tänzer sind immer herzlich willkommen.

Effi Münchinger

Einfach mitsingen = Freude am Singen

Wir sind eine kleine Singgruppe im Bürger-Treff und singen Volkslieder, Lieder zu den Jahreszeiten mit ihren Festen, Kanons, Schlager, auch Kinderlieder. Und mir senget ao schwäbische Liadla!

Zu allen Liedern haben wir Liederhefte und Liederblätter zum „Abgucken“. Dabei begleitet uns die Gitarre.

Herzlich willkommen sind stets neue Singfreudige.

Wir treffen uns immer am zweiten Dienstag im Monat von 17 bis 18 Uhr im Raum Enzweihingen.



Gudrun Wehner

Theater spielen

Eine Reise nach Innen

Der Kurs Theaterspielen findet 14-tägig dienstags von 19.30 bis 21 Uhr statt (jeweils 2. und 4. Dienstag im Monat). Im Zentrum des Kurses steht die Entwicklung der Spielfreude und der Spielfähigkeit. Dazu gehören:

Übungen zur Lockerung, Kennenlernübungen, Rhythmusübungen, Anregung der Fantasie, Sensibilisierung für den eigenen Körper und für die Gruppe.

- Lernen zu improvisieren und Kennenlernen von Grundelementen und Techniken des Theaterspielens.
- Kennenlernen und Bedienen der eigenen „Tiernatur“ (Lieblingstier),
- Maskenarbeit (vor allem Arbeit mit der Neutralmaske) zum besseren Kennenlernen und Wahrnehmen des eigenen Körpers,
- Arbeit mit den Elementen (Erde / Wasser / Luft / Feuer)
- Atmung und Stimme
- Erfahrung von Rhythmus im Theaterspiel

Spielfähigkeit und Spielfreude, das heißt das Einlassen auf spielerische Situationen und die Erweiterung der individuellen Ausdrucksmöglichkeiten sind die Ziele des Kurses.

Ziel ist es nicht, auf eine Theateraufführung hinzuarbeiten!

Ergänzende Anmerkungen zur Kursarbeit:
„Spätestens mit 30 ist der Mensch für seine eigene Physiognomie verantwortlich“ (Jean Paul Sartre).

Unser Phänotyp ist den meisten von uns gar nicht oder nur vage bekannt. Wie wir uns bewegen und unsere Körperimpulse setzen, unsere „Tiernatur“ ausdrücken, in welchem Element wir schwingen, erleben Andere stärker als wir selbst (aber auch nur sporadisch und in besonderen Momenten).

Im Kurs „Theaterspielen“ richten wir die Aufmerksamkeit auf unseren Körper.

- Wie werde ich wahrgenommen?
- Welche Tiernatur scheint durch?
- Welches Element drücke ich aus?
- Welcher Körperteil dominiert?

Über die Wahrnehmung der Anderen habe ich die Chance, neue Impulse zu setzen und auszuprobieren, wie ich mich damit fühle. Ist das eher angenehm oder eher unangenehm?

Wie dem auch sei: Unsere Körperlichkeit wird dadurch freier und vielfältiger. Wir können probieren. Wir können annehmen oder ablehnen. Auf jeden Fall sind wir unserer „Natur“ nicht nur passiv ausgeliefert: wir können mit ihr SPIELEN.

Der Kurs ist also eine Reise nach Innen, deshalb arbeiten wir auch nicht auf eine Aufführung hin.



Hanns Bechtel
Tel.: 07042 / 93276
E-Mail: theaterhanns@t-online.de

Aktive Meditation

Meditation kennt heute irgendwie jeder. Manche haben bei diesem Wort einen Buddha vor Auge, der in Stille sitzt, glücklich und entspannt. Oder wir denken an eine geführte Meditation, in der wir uns auf eine Reise zum Beispiel in die Natur, durch den eigenen Körper und/oder in die eigene Gedanken- und Gefühlswelt begeben. Viele setzen es auch mit Yoga gleich, einer mit bestimmten Körperübungen verbundenen Meditation.

Etwas anders bei uns: Wir begeben uns aktiv in Meditation, indem wir eine bestimmte Zeit lang zu unterstützender Musik zum Beispiel tanzen, uns schütteln, summen oder Töne erzeugen. Diese Aktivitäten sind selbst schon meditativ und dienen gleichzeitig als Vorbereitung zur eigentlichen Meditation. Dabei wirken sie doppelt: Sie machen nicht nur Spaß und bereiten Freude, sondern sie erleichtern uns auch die Phasen der reinen Stille, in die sie uns ganz natürlich und entspannt hineingleiten lassen. Welche Wohltat!

Immer donnerstags, außer an Feiertagen, von 19 bis 20.15 Uhr im Raum Vaihingen.
Bitte anmelden unter Tel. 07042-960216.

Renate Quiring



Die Alltagsmasken beiseite lassen

Wonach sehnen sich viele von uns wirklich? Der Mensch ist ein soziales Wesen, wir wünschen uns im allgemeinen echte Verbundenheit, raus aus der Isolation und rein in Gemeinschaft.

Das ist unter anderem ja auch ein Motto des Bürger-Treffs: Geselligkeit für Menschen in allen Altersgruppen. Wären da nicht manchmal die Unsicherheiten, Empfindlichkeiten oder Unverträglichkeiten untereinander. Und genau darum geht es in dieser Gruppe: Schauen, was ist. Wie geht es mir? Was bewegt mich gerade in diesem Moment? Das und nur das teile ich mit. Keine Geschichten, keine Analysen, keine Therapie und keine Vorträge. Einfach nur da sein, ehrlich und miteinander. Im Prozess.

Wir üben authentische Kommunikation und halten uns dabei an Scott Pecks wohl durchdachte, aber auch herausfordernde Empfehlungen. Dabei sind wir alle gleichermaßen aufgefordert, zum Gelingen des Prozesses beizutragen. Es entsteht eine „group of all leaders“, alle Teilnehmenden sind zugleich Leiterinnen und Leiter. Wir lassen unsere Alltagsmasken beiseite und teilen uns ehrlich mit. Wir hören vorurteilsfrei zu wenn jemand spricht und geben den jeweiligen Sprechenden ausreichenden Raum gehört zu werden. Wir verzichten auf Ratschläge, die trotz allem Schläge sind, auch wenn sie gut gemeint sein mögen. Jede und jeder einzelne bekommt die Möglichkeit, über die Dinge zu sprechen, die sie oder ihn momentan bewegen, ist aber zu nichts gezwungen. Wir sind emotional präsent, auch wenn wir nicht sprechen. Und wir entdecken den Wert von Stille und Schweigen. Selbstverständlich bewahren wir strenge Vertraulichkeit, alle geteilten Inhalte bleiben unter uns.

Derzeit sind wir zu sechst und freuen uns auf weiteren Zuwachs, gerne auch mal zum Schnuppern. Immer am ersten und dritten Dienstag im Monat, jeweils von 19.15 bis 21.15 Uhr im Raum Aurich.

Bitte anmelden unter Tel. 07042-960216.

Renate Quiring

Mit sich und anderen in Verbindung kommen

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine Kommunikationsmethode und eine Haltung, bei der Menschen mit sich und mit dem anderen in Verbindung kommen.

Unsere Übungsgruppe findet jeden ersten Dienstag im Monat, von 17.45 bis 19.15 Uhr im Bürgertreff (Raum Vaihingen) statt. Zurzeit besteht die Gruppe aus sieben bis neun Personen. Die Übungsabende behandeln kleine abgeschlossene Themen; ein Einstieg ist somit jederzeit möglich. Neben der Theorie legen wir auch viel Wert auf das „Üben“.

Das Journal ist ein guter Anlass für einen Rückblick über die Themen der Gewaltfreien Kommunikation, die wir letztes Jahr in unserer Gruppe angeschaut haben. Wir haben unseren Blick im Schwerpunkt nach innen, das heißt zu sich selbst gerichtet. Beispielhaft will ich vier Themen (Bausteine) herausgreifen und diese durch Anmerkungen und Zitate (kursiv) kurz beleuchten:

Umgang mit unangenehmen Gefühlen

„Ich denke, das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt und es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.“ Marshall Rosenberg

In der GfK sind unangenehme Gefühle „Warnlampen“, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen. Es geht darum, diese Gefühle wahrzunehmen und dabei freundlich mit sich umzugehen und gut für sich zu sorgen.

Vom Ärger in die Verbundenheit

„Ärger wird durch Denken verursacht. Es ist wichtig, Auslöser und Ursache des Ärgers zu unterscheiden. Um Ärger gewaltfrei auszudrücken, müssen wir uns bewusst machen, dass es niemals die andere Person ist, die uns ärgerlich macht. Es sind nicht die Bedürfnisse, die uns ärgerlich machen. Es ist nicht das Verhalten der anderen Person, das kann der Auslöser sein,

aber es ist nicht die Ursache. Die Ursache unseres Ärgers ist das, was wir denken.“ Marshall Rosenberg

Im Weiteren geht es darum, zu schauen, welches ungestillte Bedürfnis sich hinter dem Ärger verbirgt.

Sprache und Haltung in der GfK

Die Haltung besteht aus einer bestimmten Art, sich selbst zu sehen:

- Dass ich mich selbst wertschätze und achte.
- Dass ich ehrlich ausdrücke, was mich bewegt ohne den anderen zu verletzen.
- Dass ich auf meine Gefühle achte und mir meiner Bedürfnisse bewusst bin.

Und - wenn ich mit mir gut verbunden bin, kann ich auch gut auf den Nächsten eingehen.

Dankbarkeit

Aufrichtige Dankbarkeit ist eine Kraftnahrung für die Haltung in der GfK.

„Denn diese einfühlsame Haltung ist ja nicht einfach immer da, sondern entsteht immer wieder, indem wir gut für uns sorgen und uns selber nähren.“ Marshall Rosenberg

- Eine Erinnerung daran wie gut es sich anfühlt, wenn wir unser Leben gegenseitig bereichern.
- Es geht darum, die ganze Schönheit und Kraft der Dankbarkeit zu fühlen.

Ferdinand Bendel





Qigong

Die Qigong- Gruppe gehört zu den Gruppen im Bürger-Treff, die seit vielen Jahren unter derselben Leitung bestehen.

Übungen für den ganzen Körper und speziell auch für die Finger

Raum Vaihingen, montags 9 Uhr: Alles ist vorbereitet! Langsam treffen die Teilnehmer ein, denn nicht nur das Mitmachen ist für sie wichtig; es sind auch die Kontakte zu anderen Menschen, die sie in den Bürger-Treff führen. Daher kann es manchmal vor unserem Beginn um 9.30 Uhr ziemlich laut werden. Wenn dann aber pünktlich 9.30 Uhr der Gong geschlagen wird (meistens von Inge), ist es sofort mucksmäuschenstill, denn unser Programm beginnt immer mit einem Gedicht, das ich vorlese. Es folgt das Spüren des Atems in der Stille und das Abklopfen des ganzen Körpers, um den Stoffwechsel anzuregen. Jetzt kann es richtig losgehen.

Neben Übungen für unseren ganzen Körper haben wir in diesem Jahr auch immer wieder besondere Übungen mit unseren Fingern gelernt. Das Buch „Daumen-Yoga für das Gehirn“ von Dr. Yoshiya Hasegawa, einem der führenden Neurologen Japans, beschreibt die besondere Beziehung zwischen Fingern und Gehirn.

Im Egelsee bietet Kwok-Wah Chan für die Mitglieder des Bürger-Treffs diese chinesische Gymnastik an, die die Energie im menschlichen Körper harmonisiert. Gäste sind jederzeit willkommen.

Diesen Sommer waren wir fast immer über 30 Leute. Schon im September fielen die ersten Kastanien von den Bäumen, Mitte November folgten die letzten riesigen Blätter der mächtigen Platane. Auch dieser Wechsel der Jahreszeiten und das unterschiedliche Wetter sind ein besonderer Reiz, jeden Samstag ins Rondell zu kommen. Wer es nicht auf 9.30 Uhr schafft, gesellt sich einfach unauffällig dazu. Die Übungen dauern etwa 30 bis 40 Minuten.

Kwok Wah Chan / Eva Schwenk-Fischer

Hasegawa führt eine Facharztpraxis zur Behandlung von Demenz und hatte im Laufe seiner langen Forschung festgestellt, dass unter unseren fünf Fingern der Daumen eine besonders wichtige Rolle bei der Verhinderung von Demenz spielt und deswegen ein Übungsprogramm für den Daumen entwickelt.

Auszug aus seinem Buch: *„Durch die in diesem Buch vorgestellte Methode der Daumenstimulation wird das Gehirn besser durchblutet und beginnt sich zu verjüngen. Einer Demenzerkrankung wird vorgebeugt. In der medizinischen Welt heißt es: die Finger sind das zweite Gehirn. Die Finger zu stimulieren führt zur Stimulierung des Gehirns.“*

Für uns ist aber nicht nur die Bewegung wichtig; es gehört auch immer wieder die Stille und das Erleben des eigenen Atems - das Innehalten - dazu.

Ich übe sehr gerne mit meiner Gruppe und hoffe, dass wir noch lange zusammenkommen können. Immer montags 9.30 bis 10.15 Uhr.

Birgit Zeeb

Der Schwerpunkt liegt auf freiem Sprechen

Die Gruppe englische Konversation trifft sich zweimal im Monat. Ziel ist es, vorhandene aber wenig genutzte Englischkenntnisse wieder zu beleben. Es geht uns dabei weniger um perfekte Redewendungen und grammatikalisch richtige Formulierungen, sondern um die Fähigkeit, Gedanken zu formulieren und mit den anderen Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Unser Schwerpunkt liegt deshalb auf freiem Sprechen, Erzählen, Korrigieren und dem Lenken in die richtigen Bahnen der englischen Sprache. Mit dem Üben gewinnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Zeit vor allem mehr Sicherheit, die Sprache unerschrockener und beherzter anzuwenden.

Wir diskutieren aktuelle Ereignisse aus der Presse, Themen aus der Wirtschaft, Politik und Gesellschaft. Persönliche Erlebnisse, die von den einen oder anderen Teilnehmern erzählt werden, werden aufgenommen und - natürlich in Englisch - kommentiert. Wir korrigieren und unterstützen uns gerne gegenseitig. Und keine Sorge: Grammatik spielt bei uns eine untergeordnete Rolle.

Wenn keine aktuellen Themen zur freien Diskussion anstehen,

lesen wir englische Artikel unter anderem aus dem Magazin Spotlight und diskutieren über die dort gemachten Aussagen.

Im abgelaufenen Jahr 2024 haben wir uns ein besonderes Projekt vorgenommen und das Buch „Animal Farm“ von George Orwell gemeinsam gelesen. Da dies kapitelweise gelesen und diskutiert wurde, zeigte sich, dass eine kontinuierliche Teilnahme erforderlich war, was viele Teilnehmer nicht einhalten konnten. Als Erfahrung daraus werden wir wieder zurückgehen zu einzelnen Artikeln und über deren Inhalt diskutieren.

Das Lernen miteinander findet in entspannter und heiterer Atmosphäre statt. Die Teilnehmer sollen Spaß und Freude haben!

Der Kurs ist fortlaufend und behandelt keine abgeschlossenen Themen, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist.

Lothar Knapp



Freude am Lesen und an Diskussionen

Der English Book-Club ist eine engagierte Gruppe von Literaturfreunden, die sich regelmäßig trifft, um ihre Begeisterung für englischsprachige Bücher zu teilen. In einer offenen und freundlichen Atmosphäre diskutieren wir über verschiedene Werke und vertiefen unser Verständnis für die Literatur.



Wir wählen gemeinsam Bücher aus, die von klassischen Werken bis hin zu modernen Bestsellern reichen und verschiedene Genres

abdecken. Die Bücher werden zu Hause gelesen und dann in der Gruppe besprochen.

Unsere Treffen bieten die Gelegenheit, sich intensiv über die gelesenen Bücher auszutauschen und unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen.

Unser Buchclub richtet sich an alle, die Freude am Lesen und an Diskussionen in englischer Sprache haben. Fortgeschrittene Englischkenntnisse sind daher erforderlich. Weitere Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Wir freuen uns immer auf neue Teilnehmer. Unsere Treffen finden in der Regel am letzten Dienstag des Monats um 19 Uhr statt und dauern eineinhalb Stunden.

Weitere Informationen:

E-Mail: eehrlerberg@gmail.com

Telefon: 0176-64 64 93 38

Elke Ehrler-Berg



Ein bunter Strauß von interessanten Themen

Der Computer-Stammtisch ist eine lockere Veranstaltung, die üblicherweise einmal im Monat am letzten Freitag von 16 bis 18 Uhr stattfindet.

Ich suche ein Thema aus dem Bereich der IT-Technik aus, mit dem ich hoffe, möglichst viel zum Besuch des Bürger-Treffs am späten Freitag-nachmittag zu bewegen. Das gelingt mal mehr, mal weniger. Neben meinen Stammgästen finden sich aber immer mal wieder neue und altbekannte Gesichter ein. Jede und jeder ist herzlich willkommen. Die Themen, die behandelt werden, sind vielfältig und drehen sich nicht nur um den klassischen Computer, sondern sollen absichtlich den gesamten Bereich der IT-Technik abdecken. Ich bemühe mich, neben klassischen Themen, die immer mal wieder drankommen - zum Beispiel Sicherheit in der Informations-Technik - aktuelle Themen, vor allem solche, die gerade in aller Munde sind, zu bearbeiten.

Natürlich können Sie bei den Stammtischterminen auch eigenes Wissen und eigene Erfahrungen einbringen; ich versuche immer, genug Zeit für Diskussionen und Fragen einzubauen.

Im Jahr 2024 waren die Themen:

Im Januar „Rund um das E-Rezept“. Eine sehr gut besuchte Veranstaltung mit der Gast-Referentin Apothekerin Alexie Messirek von den Schloss-Apotheken.

Im Februar „Smartphone; erleichterte Bedienung und Barrierefreiheit“. Hier waren einige neue Gesichter dabei, die bisher hinter der Überschrift Computer-Stammtisch keine praktischen Hilfen zum Smartphone-Gebrauch vermutet hatten.

Im Juni „Digitaler Nachlass“. Ein Thema, mit dem man sich nicht nur im Alter beschäftigen sollte.

Im Juli „Cloud Computing“, das wir in vielen Lebensbereichen täglich nutzen, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Im September „Browser“. Ein fleißiger Helfer, den wir täglich benutzen, uns aber häufig nicht klar machen, was der eigentlich leistet und wie wir ihn für unsere Bedürfnisse „richtig“ einstellen.

Es war also ein bunter Blumenstrauß von hoffentlich interessanten Themen. Nicht nur aus dem Bereich des Computers selbst, sondern rund um den digitalen Teil unseres Lebens.

Die Unterlagen zu den Veranstaltungen gibt es auf unserer Homepage zum Herunterladen.

"<https://buergertreff-vaihingen.de/programme-flyer-dokumente/it-dokumente/>"

Schauen Sie mal rein, vielleicht ist ja was dabei, das Sie interessiert.

Wir haben einen E-Mail Verteiler, der vor den Veranstaltungen immer über das Thema informiert. In der Liste sind aktuell 145 Adressen gespeichert. Wenn Sie auch die Informationen über die Themen haben möchten, lassen Sie sich doch auch in diese Liste eintragen. Schicken Sie mir Ihre Mailadresse mit dem Wunsch, in die Liste aufgenommen zu werden an "surfer@buergertreff-vaihingen.de".

Dieselbe Mailadresse könne Sie benutzen, wenn Sie ein Thema haben, über das Sie gerne mehr erfahren würden. Die Spanne der Themen, die wir schon mal bearbeitet haben reicht vom Heimnetzwerk, was da alles dazu gehört und was man bei der Installation und Einrichtung beachten sollte, über das Darknet (Was ist denn das eigentlich und was unterscheidet es vom Internet?) bis zum 3 D-Druck oder der Umstellung auf Windows 11.

Mein Interessengebiet ist riesig, bei der Vorbereitung der Themen lerne ich immer was dazu und mache das daher gerne. Mir macht es so richtig Spaß, wenn interessierte Stammtischler da sind, die viele Fragen stellen und ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu den Themen mit einbringen. Aber auch wenn Sie sich nur für das Thema interessieren und was Neues erfahren wollen sind Sie herzlich willkommen.

Michael Fischer



Gemeinsam Lösungen finden

Wir sind eine Gruppe von acht Frauen, die sich hauptsächlich für das Arbeiten mit dem PC interessieren. Zweimal im Monat kommen wir im Bürger-Treff zusammen.

Nachdem wir die jeweiligen Probleme der Teilnehmerinnen angesprochen haben, versuchen wir gemeinsam Lösungen zu finden. Da geht es unter anderem um Dinge wie Dokumente und Bilder abspeichern und wiederfinden. Das richtige Dateiformat als Anlage in E-Mails finden, sodass auch der Empfänger die Anlage öffnen kann. Ordnung in die Dateien zu bringen. Ordner anlegen und umbenennen. Texte kopieren, einfügen und in ein richtiges Format zu bringen.

Letztendlich geht es immer darum: „Wie bekomme ich das am PC hin, was ich möchte?“

Wir verstehen uns gut - und auch das „Schwätzen“ kommt natürlich nicht zu kurz.



Margit Götz

Ein lebhafter Austausch

Seit den Sommerferien gibt es eine neue Gruppe für Smartphone-Anfänger. Hier geht es zunächst um die Basics für die Benutzung des Handys: Erstellen von Kontakten, Herunterladen von Apps aus dem Playstore oder dem App-Store, Nutzung des Messengers WhatsApp zum Verschicken von Nachrichten oder Bildern.



Eine große Hilfe und Hausaufgabe zum Selbstlernen für Anfänger ist die neue Starhilfe-App des Landesmedienzentrums mit diesem Symbol.

Dort gibt es viele verständliche Erklär-Videos und verschiedene Aufgaben, mit denen die jeweiligen Themen trainiert werden können. Weiterhin stehen Google Maps, der Kalender und die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel auf dem Programm.

Aus den ursprünglich vier Gruppen des letzten Jahres wurden drei Fortgeschrittenen-Gruppen gebildet, die sich einmal pro Monat treffen. Neben der Wiederholung und Vertiefung der eingeführten Apps diskutieren wir auch über die Vor- und Nachteile von Apps. Ständige Neuerungen erfordern viel Geduld, wie zum Beispiel die elektronische Patientenakte, Terminbuchungen über doctolib, außerdem bereitet auch die Einführung der elektronischen Patientenakte noch Kopfzerbrechen. Da heißt es immer wieder: jeder muss sich erst mal informieren und dann für sich selbst Entscheidungen treffen.

Zum Glück helfen wir uns alle auch gegenseitig durch den lebhaften Austausch unserer Erfahrungen mit den verschiedenen Handys, den verschiedenen Krankenkassen...

Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, stehen demnächst auch unterhaltsame Themen auf dem Programm: Bildbearbeitung auf dem Smartphone und Spiele-Apps.

Leiterin: Maria Bontrup,
Assistenz: Rudolfine Müller

Bergwandern



„Senkrecht“ hinauf zum Gipfel

Ende Mai 2024 startete die Bergwandergruppe vom Hotel „Im Kloster“ in Bezau zu vier Bergwanderungen im Bregenzerwald. Umweltfreundlich reisten wir mit Bahn und Bus nach Bezau.

Nach dem Abstellen des Gepäcks startete die erste Tour. Es ging gemütlich an einem Bach entlang zur Talstation der Bezauer Bergbahn. Von der Bergstation wanderte die Gruppe über die Hintere Niedere Alp zur Vorderen Niedere Alp und zurück. Die Tour führte durch Schneefelder



und rutschige Abstiege. Kurz vor der Bergstation überraschte uns ein heftiger Regenguss.

Am zweiten Tag verhinderte schlechtes Wetter eine Bergtour. Die Gruppe wanderte stattdessen entlang der Bregenzer Aache über die mittelalterliche Kirche Reuthe und den Höhenzug „Boden“ nach Mellau. Von dort ging es zurück am 90 Meter hohen Mellauer Wasserfall nach Bezau. Nach der 23 Kilometer langen Tour bot sich der Klostergarten zur Erholung an.

Bei bestem Wetter ging es am dritten Tag zur „Sache“: Von der Bergbahnstation Baumgarten

über die Winterstauden, einem steilen Anstieg von 1649 auf 1870 Meter. Das Highlight war ein 130 Meter langer, mit Seilen gesicherter Hochgebirgspfad. Vom Gipfelkreuz hatte man eine umwerfende Sicht über den Bodensee, die Schweizer Bergwelt und ins Allgäu.

Am letzten Tag musste die Gruppe wegen des Wetters erneut zurückstecken. Statt der geplanten Gipfel-tour wurde es eine Rundwanderung um Bezau.



Erlebnisreiche Tage am Rothaar-Steig



Im Juni 2024 war die Bergwandergruppe für fünf Tage am Rothaar-Steig im Sauerland unterwegs.

Nach der Ankunft im Standorthotel in Winterberg startete die erste Wanderung. Der Weg führte durch den Kurpark entlang einer Schlucht ins Tal der Helle und über Brücken zum Bodensee. Nach der Umrundung des Weihers ging es steil bergan zurück in den Kurpark. Nach neun Kilometern und der langen Anfahrt freuten sich alle auf eine Ruhepause im Hotel.

Am nächsten Tag ging es mit Bus und Zug über Willingen nach Brilon zum Start der längsten Wanderung am Steig. Auf 28 Kilometern bezwang die Gruppe zahlreiche Bergkuppen des Sauerlandes, darunter den Ginsterkopf mit 680 Höhenmetern. Vom Ginsterkopf wanderte die Gruppe durch das Schmalah-Tal nach Willingen zurück. Die nächste Tour führte von Neuastenberg über die Aussichtsplattform „Schanze“ zum Dorf Graf-



schaft. Die „Schanze“ diente früher zur Feuerwache. Weiter ging es zum Kloster Grafenschaft, heute ein Lungenfachkrankenhaus. Nach 18 Kilometern kehrte die Gruppe mit dem Linienbus nach Winterberg zurück.

Am dritten Tag ging es durchs Tal der Zinse, vorbei an 20 Grenzsteinen zur Einmündung der Zinse in die Röspe. Vorbei an einem Mooregebiet wanderte die Gruppe zum „Dreiherrn-Stein“ auf 673 Meter Höhe. Hier trafen einst die Herzogtümer Westfalen, Nassau-Oranien und Wittgenstein-Hohenstein aufeinander. Fingerhutfelder und hohes Gras auf den Kahlschlagflächen machten die 16 Kilometer lange Tour zu einem Erlebnis.

Der letzte Wandertag führte über elf Kilometer hinauf auf den 841 Meter hohen „Kahlen Asten“, den „Vater der Sauerländischen Berge“. Insgesamt legte die Gruppe 82 Kilometer zurück und bewältigte 2400 Höhenmeter.

In der Welt der Dolomiten

Die 14 Wanderfreundinnen und Wanderfreunde der Bergwandergruppe waren Mitte September 2024 in den Dolomiten. Vom Standorthotel in Toblach starteten fünf Touren.

Zum Einlaufen umrundete man den Toblacher See.



Die Gruppe wanderte am zweiten Tag durch das Schluderbachtal bis zur Plätzwiese. Beim Start schien noch die Sonne, doch während des Aufstiegs wurde das Wetter schlechter. Es wurde feucht und kalt. Nach dem teilweise verschneiten Weg freuten sich alle auf Wärme. Das Bergrestaurant war voll, also saßen wir auf der Terrasse.

Am dritten Tag ging es zum Prager Wildsee. Die Sonne schien den ganzen Tag. Nach der Runde um den See führte der Weg gemächlich ansteigend zur Grünwaldalm, von dort aus ging es dann nur noch bergan. Die 700 Höhenmeter zur Kaserer-Alm enthielten alles, was Berge bieten können: schmale Stege, Serpentina und Sonnenschein.



Am vierten Tag stand die Umrundung der „Drei Zinnen“ an. Da viele Wanderer dieses Ziel haben, hieß es früh aufstehen. Der erste Abschnitt lag in der Sonne und war trotz 2400 Metern Höhe und Schnee gut begehbar. Im Schatten wurde es schwieriger; der Boden war teils eisig, teils matschig. Nach einer Rast in der Dreizinnen-Hütte ging es zurück zum Parkplatz. Die sonnenbeschienenen Felsen boten beeindruckende Anblicke aus allen Blickrichtungen.

Am letzten Tag ging es in Richtung Fischleinbodenhütte. Nach der Hälfte der Strecke begann starker Regen. Da keine Besserung in Sicht war, kehrte die Gruppe um und trat die Heimfahrt an.

Volker König



13 Touren mit Einkehrschwung

Im Jahr 2024 hat die Gruppe Genussradler 13 Touren durchgeführt.

Bei überwiegend herrlichem Wetter starteten wir entweder beim BT oder am Bahnhof unsere Touren ins Ländle. Die Teilnehmerzahl hatte auch in diesem Jahr eine große Spanne, vier bis 18 Radler/innen folgten mir bei den Ausflügen. Ein herzlicher Dank geht an die Mitradler, die mich bei großer Teilnehmerzahl unterstützten.

Die Touren brachten uns unter anderem nach Wissembourg, Diefenbach (Weingut Häussermann), Hochebene Rutesheim und Weissach, Bruchsal zum Spargelessen und Ditzingen zum Wichtel. Eine Genießertour führte zum Böllstrichsee.



Der Einkehrschwung in gemütlichen Gartenwirtschaften war immer obligatorisch, hier sammelten wir wieder Kräfte für die Weiterfahrt.

Ich wünsche allen ein schönes Radlerjahr 2025!

Uli Ammon

800 Kilometer unterwegs - ohne Platten...

Auch in diesem Jahr waren zwischen April und Oktober 13 Touren geplant, leider konnte eine wegen des schlechten Wetters nicht gefahren werden.



Rund 800 Kilometer wurden quer durchs Land geradelt. Auch Touren mit Bahnanfahrt waren dabei.



Es ging in die Region um Karlsruhe und Rhein, an den Neckar, ins Lonetal (Alb-Donau-Kreis/ Kreis Heidenheim), Heilbronn und natürlich rund um Vaihingen an der Enz.



2024 hatten wir keinen einzigen „Nothalt“, es gab keinen Platten. Eine sehr schöne Tour war die ins Lonetal (UNESCO Welterbe). Sie blieb in besonderer Erinnerung.

Peter Winterfeldt

Städtewandern



Calw

Die erste Städtewanderung im Jahr 2024 führte Volker König durch die Stadt an der Nagold. Da die Bundesbahn an diesem Tag nicht fuhr, musste entgegen aller Gewohnheit mit Pkws angefahren werden. Über die älteste Steinbrücke der Stadt, die Nikolaus-Brücke, ging es durch die untere Stadt zum Alten Stellwerk und anschließend auf einem steilen Bergpfad zu den Literaturgärten hinauf. An den Wegrändern dieses Parks wurden Tafeln mit Versen verschiedener schwäbischer Dichter aufgestellt, die zum Verweilen einluden. Entlang der verschiedenen Gebäude der Stadt wanderte die Gruppe zurück an die Nagold.

Baden-Baden

Mit Christine Jeitner wanderte die Gruppe durch die wunderschöne Stadt Baden-Baden. Dieser Besuch konnte wie geplant mit dem ÖPNV durchgeführt werden. Vom Augusta-Platz ging es zum Platz der Alten Synagoge, zum Fabergé-Museum zu den Caracella-Thermen.



Von der über dem Stadtkern liegenden Stourzkapelle hatte man einen fantastischen Blick über die Stadt hinweg zum Hausberg Baden-Badens. Vorbei an den Prachtbauten der Stadt, dem Kurhaus, dem Casino, dem Theater und den anderen Sehenswürdigkeiten führte Christine Jeitner die Gruppe zurück an des Augusta-Platz.

Biberach an der Riss

Bei der dritten Städtewanderung, geführt von Ernst Kranich, gab es wieder Probleme mit den streikenden Bundesbahnern. Kurz entschlossen wurde ein Reisebus angemietet. Dankenswerter Weise wurde die Wandergruppe bei den Kosten für die Ausfahrt vom Bürger-Treff und der Ortsgruppe Enzweihingen des Schwäbische Albvereins unter-



stützt. Am Ulmer Tor mit dem eingelassenen Stadtwappen, ein goldener Biber, ging die Rundwanderung los. Am Franziskaner Kloster vorbei führte der Weg zum Ochsenhauser Hof, dem ältesten Weberhaus Deutschlands. Anschließend wurde der Gigelberg bezwungen und am Weißen Turm, einem Wahrzeichen der Stadt, die wunderschöne Aussicht über die Altstadt genossen. Der Rundweg führte weiter über den Marktplatz zum Komödienhaus, das lange gleichzeitig Theater und Schlachthaus war. Das Spital der Stadt, die Rathäuser und die gemischt-konfessionell genutzte Stadtkirche bildeten den Abschluss.

Im Jahr 2025 führen die Städtewanderungen nach Bad Wimpfen, Offenburg und Öhringen.

Volker König

Rikscha-Fahrten



Galerie des Bürger-Treff: Immer gut besucht, mit bestem Blick auf den Festzug zum Maientag.

Strahlende Gesichter der Fahrgäste

Die Rikscha-Fahrten sind mittlerweile fester Bestandteil im Plan der beiden Altenheime Kursana und Karl-Gerok-Stift geworden. Die Zusammenarbeit ist inzwischen Routine geworden und soll 2025 auf jeden Fall fortgesetzt werden. Regelmäßig alle zwei Wochen können die Bewohnerinnen und Bewohner an einer Rikscha-Fahrt teilnehmen und sich die frische Luft um die Nase wehen lassen. Die Fahrten gehen entweder hoch aufs Weitfeld, nach Kleinglattbach oder durch das Wohngebiet Wolfsberg runter zum Egelsee und dann noch ein Stück an der Enz entlang. Die Planungen gehen von Ostern bis Oktober. Die letzte Fahrt 2024 fand am 25. Oktober bei wunderschönem sonnigem Wetter bei 20 Grad statt. Einige Fahrten mussten leider wetterbedingt wegen zu großer Hitze oder wegen Regens ausfallen.

Zusätzlich wurde unsere Rikscha auch noch bei Sonderfahrten angefragt. So wurde sie zum Beispiel als Hochzeitskutsche eingesetzt, der Blumenschmuck bleibt jetzt dauerhaft und wertet das Erscheinungsbild auf.

Weiterhin wurden die Rikscha-Fahrten bei Gemeindefesten und einer Veranstaltung der Sozialstation in das Programm aufgenommen. Und nicht zu vergessen: auch runde Geburtstage (mindestens 70 Jahre) und Hochzeitstage sind Anlässe zu einem Ausflug mit der Rikscha.

Auch 2025 freut sich das gesamte Rikscha-Team darauf, ältere und mobilitätseingeschränkte Personen wieder mit einer Fahrt zu beglückwünschen. Das strahlende Gesicht der Passagiere ist der größte Lohn für diese freiwillige Tätigkeit.



Es gibt inzwischen zehn aktive Rikscha-Piloten und sieben Begleitfahrer im Rikscha-Team. Weitere Interessenten für dieses Ehrenamt sind herzlich willkommen! Bitte melden im Bürger-Treff oder bei Organisatorin Maria Bontrup
E-Mail: Rikscha@buergertreff-vaihingen.de

Anfragen über eine Rikscha-Fahrt außerhalb der Altenheime können an den Bürger-Treff oder direkt bei der Rikscha-Organisation gestellt werden.

Maria Bontrup

Dankeschön-Fest

Der Bürger-Treff sagt Dankeschön

Das Dankeschönfest des Bürger-Treffs für seine engagierten Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter sowie für die Helferinnen und Helfer im Hintergrund ist in jedem Jahr ein besonderes Ereignis und wird gerne besucht.

In zwangloser Runde traf man sich am 22. November mit einem Willkommenssekt im Raum Vaihingen und genoss das Abendessen, das traditionell von den Ausschussmitgliedern ausgegeben wird. Für das Büfett vom Partyservice Langhans aus Oberriexingen gab es wieder viel Lob.

BT-Vorsitzender Klaus-Peter Hilgers ließ bei seinem Power-Point-Vortrag das Jahr 2024 Revue passieren und stellte mit dem Dank an alle Engagierten die Veränderungen in den Gruppen vor.



Der einzige kleine Ehrungspunkt galt an diesem Abend der ehemaligen stellvertretenden Vorsitzenden Inge Schumacher, die sich nach wie vor auch ohne Amt stark für den Verein einbringt.

Albert Arning



Der Bürger-Treff Vaihingen gedenkt seiner
im Jahr 2024 verstorbenen Mitglieder



Vorstand / Ausschuss

Vorsitzender: Klaus-Peter Hilgers



- Leitung des Vereins und Vertretung nach Außen
- Leitung der Ausschusssitzungen und Mitgliederversammlungen
- Verbindung zu anderen Vereinen und Gruppen insbesondere zur Stadt

1. Stellvertreter: Peter Winterfeldt



- Vertretung des Vorsitzenden
- Koordination der Gruppenleiter
- Erstellung des Monatsprogramms
- Vergabe der Vereinsräume

2. Stellvertreterin: Eva Schwenk-Fischer



- Vertretung des Vorsitzenden bei Bedarf
- Organisation Bürodienst
- Mitwirkung bei der Homepage
- Kontaktpflege zu den Mitarbeitenden

Kassierer: Reinhard Bolter



- Kassenführung, Verwaltung des Vereinsvermögens
- Kostenabrechnung mit der Stadt

Schriftführer: Albert Arning



- Protokollführer bei Sitzungen und Versammlungen
- Pressearbeit
- Mitwirkung bei der Erstellung des Journals

Beisitzer: Manfred Gruele



- Umsetzen von Instandhaltungsmaßnahmen und Verbesserungsvorschlägen in den Vereinsräumen

Beisitzerin: Clothilde Matthias



- Verwaltung der Mitgliedsdaten nach den Vorgaben des Datenschutzes (DSGVO)
- Einzug der Mitgliedsbeiträge

Beisitzerin: Christel Uhl



- Redaktion für das Journal
- Layout von Werbematerialien

Beisitzer: Artur Weinhardt



- Koordination der EDV-Gruppen
- Betreuung der EDV-Anlage
- Gestaltung der Homepage

Kontakt:

Bürger-Treff Vaihingen Enz e.V.
Grabenstraße 20, 71665 Vaihingen an der Enz
Telefon: 07042/979650
www.buergertreff-vaihingen.de
E-Mail: buero@buergertreff-vaihingen.de
vorstand@buergertreff-vaihingen.de
Bürostunden:
Mo 16.00 - 17.30 Uhr und Do 10.00 - 11.30 Uhr

Unsere Gruppen im Überblick

Bewegung

Leitung

Aktive Meditation
Bergwandern
Genussradeln
Geocaching
Nordic-Walking
Qigong
Städtewanderungen
Tourenradeln
Wandern und Yoga
Wir wollen tanzen!!!
Yoga auf dem Stuhl

Renate Quiring
Volker König
Ulrich Ammon
Michael Fischer
Brigitte Osburg
Kwok-Wah Chan
Volker König
Peter Winterfeldt
Gudrun Schäfer
Effi Münchinger
Birgit Zeeb

Computer

Leitung

Computer-Stammtisch
Excel-Basiswissen
Excel-Projekte
Informations-Technik
PC-Beratung
PC-Textverarbeitung
Smartphone-Apps
im Alltag
Smartphone-Kurse
Smartphone-
Sprechstunde
Smartphone-Treff

Michael Fischer
Artur Weinhardt
Joachim Trommler
Michael Fischer
Artur Weinhardt
Margit Götz
Maria Bontrup

Peter Winterfeldt
Klaus-Peter Hilgers

Rudolfine Müller

Geselligkeit

Leitung

Backvergnügen
Bridge
Briefmarken
ChorALLE
Einfach mitsingen
Geselliges Spielen
Kochen & genießen
Sonntags-Café

Christel Zorn
Barbara Illguth
Wilhelm Keppler
Brigitte Schwarz
Gudrun Wehner
Ulrich Ammon
Christel Zorn
Angelika Hahl

Kultur und Soziales

Leitung

Aktive Meditation
Dyadenmeditation
Gemeinschaftsbildung
Kino
Kunst und Kultur
Lesungen
Rikscha-Fahren

Renate Quiring
Renate Quiring
Renate Quiring
Carmen Sirotek
Daniela Löwe
Hartmut Nendel
Maria Bontrup

Kreativität

Leitung

Kreativ-Café
Malen macht Freude
Patchwork und Quilten
Schmuck herstellen
Spinnen und Filzen
Tetra Pak - Taschen weben
Upcycling - Taschen nähen

Rita Setzer
Gerti Bischof
Rita Setzer
Inge Straile
Gerda Mayer
Clothilde Matthias

Lernen

Leitung

Astronomie / Astrophysik
English Book-Club
English Conversation
Gesundheits-Stammtisch
Gewaltfreie
Kommunikation
GfK Übungsgruppe
Theaterspielen
Wortspiel

Reinhard Bolter
Elke Ehrler-Berg
Lothar Knapp
Gisela Müller-Woock
Ferdinand Bendel

Peter Eckert
Hanns Bechtel
Sigrid Greule

Stand Januar 2025



Bürger-Treff Vaihingen an der Enz e.V.

Grabenstraße 20, 71665 Vaihingen an der Enz

Telefon: 07042 / 979650

www.buergertreff-vaihingen.de

E-Mail: buero@buergertreff-vaihingen.de

vorstand@buergertreff-vaihingen.de

Bürostunden: Mo 16.00 - 17.30 Uhr und Do 10.00 - 11.30 Uhr
