



Auf Bergeshöhen schneebedeckt,
Auf grünen Hügeln weitgestreckt
Erglänzt die Morgensonne;
Die tauerfrischten Zweige hebt
Der junge Buchenwald und bebt
Und bebt in Daseinswonne.

Es stürzt in ungestüme Lust
Herab aus dunkler Felsenbrust
Der Gießbach mit Getöse,
Und blühend Leben weckt sein Hauch
Im stolzen Baum, im niedren Strauch,
In jedem zarten Moose.

Und drüben wo die Wiese liegt,
Im Blütenschmuck, da schwirrt und fliegt
Der Mücken Schwarm und Immen.
Wie sich's im hohen Grase regt
Und froh geschäftig sich bewegt,
Und summt mit feinen Stimmen.

Es steigt die junge Lerche frei
Empor gleich einem Jubelschrei
Im Wirbel ihrer Lieder.
Im nahen Holz der Kuckuck ruft,
Die Amsel segelt durch die Luft
Auf goldenem Gefieder.

O Welt voll Glanz und Sonnenschein,
O rastlos Werden, holdes Sein,
O höchsten Reichtums Fülle!
Und dennoch, ach - vergänglich nur
Und todgeweiht, und die Natur
Ist Schmerz in Schönheitshülle.

Marie von Ebner-Eschenbach

Liebe buefet-Mitglieder, -Engagierte
und -Interessierte,

Der Sommer ist da, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und es blüht und duftet in der Natur. Da macht es Freude, sich wieder draußen aufzuhalten, spazieren zu gehen oder auch nur die Natur zu genießen.

Auch der buefet e. V. mit seinen Angeboten ist da dabei. Zum Beispiel mit dem Bewegungsprogramm B.U.S., bei welchem unsere Bewegungsbegleitenden sich mit unseren Seniorinnen und Senioren an der frischen Luft bewegen oder bei unseren Veranstaltungen im Betreuten Wohnen zu Hause. Gemeinsam die Natur erleben, das ist schon etwas Schönes.

Aber auch so gab es beim buefet e. V. viel Abwechslung in den letzten Wochen.

So organisierten wir für unsere ehrenamtlich Engagierten als Zeichen der Wertschätzung aber auch als großes Dankeschön einen Ausflug zur mittelalterlichen Klosterbaustelle „Campus Galli“ nach Meßkirch. Dieser Einladung folgten 40 Personen, die bei schönstem Frühlingswetter am 14.05.2024 interessante Stunden in mittelalterlicher Atmosphäre erleben durften (Bericht siehe weiter unten).

Am 28. Mai 2024 folgte dann die Mitgliederversammlung des buefet e. V. Neben vielen Informationen und Beiträge rund um den buefet e. V., wurden auch ein neuer 2. und 3. Vorstand und ein Beiratsbeisitzender gewählt. Damit startet der buefet e. V. in eine neue Ära mit neuen Verantwortlichen und Mitgestaltern.

Und auch sonst gab es wieder einiges, über das wir an dieser Stelle wieder gerne berichten möchten.

Viel Spaß bei der Lektüre.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer. Genießen Sie die schöne Zeit und lassen Sie es sich gutgehen.

Herzliche Grüße,

Gabriele Eichler

für den Beirat

Veranstaltungen des „Betreuten Wohnen zu Hause“

Im Januar 2024 fand für die Seniorinnen und Senioren des Betreuten Wohnens zu Hause ein gemeinsamer Mittagstisch im Café Hope statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genossen wahlweise ein köstliches vegetarisches oder fleischhaltiges Gulasch, Salat sowie ein leckeres Dessert. Die gesellige Atmosphäre wurde durch unterhaltsame Gespräche belebt. Im April 2024 luden wir zu einem Kaffeenachmittag ins Restaurant Stall ein, das unter dem Motto „Kaffee, Kuchen und Gesang“ stand.



Die die Seniorinnen und Senioren wurden mit einer Auswahl an köstlichem Kuchen vom Sulzburghof verwöhnt. Ein besonderes Highlight war das gemeinsame Singen von Frühlingsliedern mit hervorragender Gitarrenbegleitung von Gerhard Thrun. Bei beiden Veranstaltungen sorgte das Begleitmobil-Team zuverlässig für den Hin- und Rücktransport der Seniorinnen und Senioren und das Besuchsdienst-Team kümmerte sich liebevoll um das Wohlergehen der Gäste. Ein ganz herzliches Dankeschön an alle ehrenamtlichen Unterstützer und Unterstützerinnen.

Beide Veranstaltungen bot nicht nur Leckeres für den Magen, sondern auch wertvolle Zeit für soziale Interaktion und Gemeinschaft. Als nächste Veranstaltung steht ein Ausflug zum Bruckenwasen nach Plochingen mit Mittagessen im Café Steiner am Fluss am 10. Juli auf dem Programm. Wir freuen uns darauf, den Seniorinnen und Senioren erneut eine schöne Zeit in guter Gesellschaft und angenehmer Atmosphäre zu bieten.
Text: C. Doll

SING MIT! – Ein erfolgreiches Chorprojekt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



Glücklich ziehen wir eine positive Bilanz des Chorprojekts SING MIT!, das von Februar bis März 2024 stattfand. Das Projekt, speziell für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen von Christa Doll konzipiert und organisiert, wurde ehrenamtlich von Christine Schulta und Christl Glühmann unterstützt. Unter der fachlichen Anleitung der ausgebildeten Sängerin Sandra Schöne, die seit April 2023 selbstständig tätig ist und den C1-Lehrgang für Chorleiterausbildung absolviert hat, erlebten die Teilnehmer sechs inspirierende Chorstunden. Dank eines Zuschusses der Stadt Kirchheim war die Teilnahme kostenfrei. Das Projekt startete am 19. Februar 2024 mit rund 20 regelmäßigen Teilnehmenden und fand in

der evangelisch-methodistischen Kirche statt, die aufgrund ihrer Barrierefreiheit und angenehmen Atmosphäre ideale Bedingungen bot. Jede Chorstunde begann mit Dehnübungen, Schulterlockerungen, Kiefernmassagen, Gähnen, Atemübungen und „Tönen“. Danach sangen die Teilnehmenden gemeinsam Volkslieder und Schlager. Die Liederauswahl wurde abwechslungsreich gestaltet, wobei Männer und Frauen zeitweise abwechselnd sangen und bei rhythmischen Liedern auch Instrumente wie Shaker-Eier, Triangeln und Klanghölzer zum Einsatz kamen. Freude und Begeisterung der Teilnehmenden waren deutlich spürbar. Eine Dame, die im Alltag kaum noch sprach, sang plötzlich alle Verse mit und lächelte. Eine besondere Anekdote ist der Besuch einer Nachbarin, die bei offenen Fenstern vom Gesang angelockt wurde und erfreut mitteilte, dass sie nun fröhlich mit Unterstützung der schönen Klänge ihre Hausarbeit fortsetze. Rührende Momente wie die Bemerkung einer Ehefrau zu ihrem Mann, „Ich habe gar nicht gewusst, dass Du so schön singen kannst“, und das Strahlen der Teilnehmenden zeigten die tiefen emotionalen Verbindungen, die durch das Singen entstanden. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Singen im Chor die Stimmung und das Wohlbefinden verbessert, bei Depressionen hilft und Stress reduziert. Musikalische Aktivitäten stärken verbliebene Fähigkeiten, frischen Erinnerungen auf und wirken Einschränkungen der Bewegungs- und Sprachfunktionen entgegen. Das Projekt bot nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern ermöglichte auch kulturelle Teilhabe und wertvollen Kontakt zu anderen Betroffenen. Der Erfolg und die Resonanz des Projekts unterstreichen die Bedeutung solcher Angebote für die Gesellschaft.

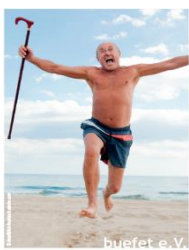
Von September bis November 2024 sind bereits weitere sechs Chorstunden geplant. Text: C. Doll

Neues aus dem Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige trifft sich weiterhin an jeden dritten Dienstag im Monats von 14:30 bis 16:00 zum Austausch im Jesinger Rathaus. Eine Ausnahme wird jedoch am 20. August gemacht. An diesem Termin findet das Treffen bei hoffentlich sommerlichen Temperaturen im Garten des Café mittendrins statt.

Ab September 2024 ist an 8 Montagnachmittagen der Kurs „Hilfe beim Helfen“, eine Schulung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, in Planung. Weitere Infos folgen. Text: C. Doll

B.U.S. – Neue B.U.S.-Treffpunkte im Klosterviertel und Steingau-Quartier



B.U.S.
BEWEGUNG.
UNTERHALTUNG.
SPASS.
EIN PRÄVENTIVES
BEWEGUNGSANGEBOT
FÜR ÄLTERE MENSCHEN
www.buefet.de
TEL. 07141 902 334

Seit dem 21.05.2024 bieten wir nun auch im **Klosterviertel** in Kirchheim das präventive Bewegungsprogramm B.U.S. an.

Die B.U.S.-Einheiten im Klosterviertel werden von unseren Bewegungsbegleiterinnen Gabi Wandel und Ursula Forkl durchgeführt.

Das Angebot findet seit dem 21.05.2024 immer dienstags von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr stattfinden. Treffpunkt ist der Spielplatz auf der Klosterwiese.

Ab dem 08.10.2024 bieten wir auch im **Steingau-Quartier** in Kirchheim einen weiteren

B.U.S.-Treffpunkt an. Dort werden die Einheiten von unseren Bewegungsbegleitenden Renate Dornhofer und Cornelia Frey durchgeführt. Das Angebot wird ab dem 08.10.2024 immer dienstags von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr stattfinden. Treffpunkt ist bei der Ev. Freikirche im Steingau Zentrum.

B.U.S. steht für Bewegung, Unterhaltung und Spaß. Die B.U.S.-Treffen bestehen aus einem Spaziergang und Übungen des Bewegungsprogramm „5 Esslinger“. Dieses hat das Ziel, die körperliche Fitness auch in der zweiten Lebenshälfte so lange wie möglich zu erhalten. Die leichten Kraft- und Balanceübungen können also auch im fortgeschrittenen Alter gut bewältigt werden. Sie fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht stärken die Muskulatur und helfen dadurch, Stürze zu vermeiden.

Die jeweils ca. 1-stündigen Treffen finden wöchentlich (außer an Feiertagen) und immer im Freien statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich und das Angebot für die Teilnehmenden ist kostenlos. Die B.U.S.-Treffen werden von bürgerschaftlich Engagierten angeleitet. Sie wurden speziell für diese Aufgabe ausgebildet.

Weitere B.U.S.-Treffpunkte befinden sich in Lindorf, Jesingen, Nabern, Rauner, Schafhof und in der Innenstadt.

Neues aus der Wohnberatung

Das Team in der Wohnberatung erhält Verstärkung. Zum bestehenden Team von drei langjährigen Wohnberatern konnten weitere vier Engagierte hinzugewonnen werden. Damit besteht das Team in der Wohnberatung aus 7 Engagierten. Aktuell laufen für unsere vier Neueinsteigenden die Grundschulungen und Hospitationen damit sie schnell und fundiert ausgebildet als Wohnberatende starten können.

Mit dem nun so aufgestellten Team kann der buefet e. V. - als eine der 6 Wohnberatungsstellen des Landkreis Esslingen – die Anzahl der Wohnberatungen erhöhen. Das ermöglicht uns aber auch, mit Informationsveranstaltungen und Vorträgen das Thema Wohnberatung in der Öffentlichkeit viel mehr zu repräsentieren, um das Angebot bekannter zu machen und zu bewerben.

Unsere neuen Vorstände und Beiratsbeisitzender

Bei der Mitgliederversammlung 2024 des buefet e. V. am 28. Mai 2024 konnten wir per Wahl die vakanten Stellen des 2. und 3. Vorstandsposten und die Position eines Beiratsbeisitzenden neu besetzen:

2. Vorstand Wilfried Veaser

3. Vorstand Uwe Friedel

Beiratsbeisitzender Klaus Fieweger

Die „Neuen“ stellen sich vor:

Wilfried Veaser, 2. Vorsitzender



Geboren 1956 in Kirchheim unter Teck – damals noch im Wächterheim.

Aufgewachsen als Bauernsohn auf dem Weiler Schafhof. Nach dem Abitur am Wirtschaftsgymnasium

studierte ich in Tübingen Theologie. Zuletzt war ich 22 Jahre lang als Pfarrer mit 50% tätig. In der anderen Zeit habe ich Menschen in Seelsorge und Lebensberatung ausgebildet. In meiner Beratungspraxis unterstütze ich Menschen in Krisenzeiten.

Seit 43 Jahren bin ich mit meiner Frau Dorothea verheiratet, Vater von 4 erwachsenen Kindern und Opa von 5 Enkeln.

Auch beruflich habe ich mich mit dem Altwerden beschäftigt:

- Aktiv bleiben, die Mobilität fördern.
- Mit Unterstützung in den eigenen 4 Wänden wohnen bleiben, solange es irgend geht
- Was kann man gegen Vereinsamung tun?
- Generationsübergreifend Begegnungen ermöglichen

An diesen Themen des Alterns bleibe ich engagiert dran. Mein Motto: Jeder Tag ist ein neues Abenteuer – egal, wie alt man ist!

Uwe Friedel, 3. Vorstand



Vor zwei Jahren habe ich buefet e.V. über eine Veranstaltung der Männergruppe kennengelernt und engagiere mich seitdem ehrenamtlich im Begleitdienst des Vereins.

Ich werde dieses Jahr 60 Jahre alt, habe zwei erwachsene Töchter und wohne in Kirchheim unter Teck. Als Freund des guten Essens koche ich leidenschaftlich gerne. Ich halte mich gerne fit und bin begeisterter Skifahrer und Tourenger. Beruflich war ich als Projektmanager in der IT-Branche tätig und leitete mehrere Jahre ein Start-up-Unternehmen.

Durch meine Tätigkeit im Begleitdienst ist mir die Bedeutung von Unterstützungsangeboten für ältere Menschen besonders deutlich geworden und ans Herz gewachsen. Ich bin beeindruckt von der großen Zahl der Ehrenamtlichen und ihrem Engagement. Besonders schön ist es, die Dankbarkeit der Menschen zu erleben, die durch die vielfältigen Angebote unterstützt werden.

Im Vorstand möchte ich dazu beitragen, dass die Angebote des Vereins möglichst viele Menschen erreichen und bedarfsgerecht weiterentwickelt werden.

Klaus Fieweger, Beiratsbeisitzender



Ich bin 59 Jahre, verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder und bin gebürtig aus Aachen. Ich bin seit 2003 glücklicher Einwohner von Kirchheim unter Teck Jesingen. Von Beruf bin ich Maschinenbau-Ingenieur. Dieser Beruf brachte mich 2002

beruflich ins Schwabenländle zu Mercedes-Benz in die Antriebsentwicklung. Seit 2021 bin ich nun im Vorruhestand und seither suchend nach seiner neuen Berufung. Ehrenamtlich bin ich bereits bei „Ingenieure ohne Grenzen“ tätig. Da ich später auch gerne gut begleitet älter werden möchte in Kirchheim unter Teck, finde ich die Angebote und Inhalte des buefet e.V. klasse und möchte mich daher im Verein als Beirat engagieren.

Ausflug 2024 mit unseren ehrenamtlich Engagierten zum „Campus Galli“ nach Meßkirch

Was würden wir nur ohne unsere ehrenamtlich Engagierten tun? Ohne deren unermüdliches Engagement bei unserem buefet e. V., dem Einsatz deren kostbarer Zeit und den guten Gedanken wäre es nicht möglich, die vielfältigen Angebote des Vereins umzusetzen, um Gutes zu tun.

Da ist es uns Verantwortlichen des buefet e. V. sehr wichtig, immer wieder Danke zu sagen und großen Respekt und Wertschätzung auszudrücken.

Daher freut es uns immer sehr, wenn wir eine gemeinsame Veranstaltung für unsere Engagierten auf die Beine stellen können.

Dieses Jahr organisierten wir aus diesem Grund am 14. Mai 2024 einen Ausflug für unsere Engagierten.

Unser Ziel war die Klosterbaustelle „Campus Galli“ in Meßkirch. Seit 2013 entsteht dort ein Stück Mittelalter: Handwerker und Ehrenamtliche schaffen mit den Mitteln des 9. Jahrhunderts ein Kloster auf Grundlage des St. Galler Klosterplans. Dieser Plan ist weltberühmt, gezeichnet wurde er vor 1200 Jahren auf der Insel Reichenau. In Meßkirch erwacht nun ein Stück Geschichte zum Leben: ohne Maschinen, ohne moderne Werkzeuge und mit viel Zeit und Geduld.

Bei unserem Besuch konnten wir – 40 Engagierte und Gäste - uns ein gutes Bild von den damaligen Verhältnissen machen.

Mit dem Bus ging es zunächst vom Kirchheimer Ziegelwasen, an Hohenzollern und Sigmaringen vorbei, zum Campus Galli. Für die Verpflegung während der Fahrt wurde mit Brezeln und Äpfeln gesorgt.



Während der Fahrt hatten wir alle genügend Zeit uns zu unterhalten, sich gegenseitig kennenzulernen, aber auch Wissenswertes über den Campus Galli und den Zusammenhängen

zum St. Galler Klosterplan zu erfahren – vorgetragen von Gabriele Eichler, ergänzt mit einem humorvollen Beitrag über die Beobachtungen eines 6-jährigen bei seinem ersten Kirchgang.

Im Campus Galli angekommen, wurden zwei Gruppen gebildet und jede Gruppe machte sich mit einem eigenen Gästeführer zur privaten Führung durch den Campus Galli auf.

Begrüßung der Gruppe 2 durch den Gästeführer:



Gästeführer der Gruppe 2 mit dem St. Galler Klosterplan im Hintergrund und dem mittelalterlichen Maßstab:



Erläuterungen zum Campus Galli – mit dem Gästeführer der Gruppe 1



Es gab viel zu sehen – Gebäude, wie die Holzkirche und auch in und um die Scheuer gab es Informationen:





Der Glockenturm – mit diesem werden auch heute noch die Handwerker zum Mittagstisch geläutet



Aber auch für das leibliche Wohl war gesorgt – auf dem Marktplatz des Campus Galli haben wir Denetle, Linseneintopf und Met genossen.

Gruppenfoto Gruppe 2 im Paradiesgarten:



Wir konnten viele Eindrücke zu den handwerklichen Tätigkeiten rund um den Bau einer mittelalterlichen Klosteranlage erlangen:



Im Anschluss hatte jeder noch Zeit, eigenständig durch die Anlage zu spazieren, um noch weitere Eindrücke zu sammeln und den Handwerkern bei ihrer Arbeit zuzusehen.

Die Rückfahrt mit dem Bus führte uns dann noch durch manch grünes Tal über die schwäbische Alb. Und wir kamen abends wieder gesund in Kirchheim am Ziegelwasen an.

Es war ein wunderbarer Ausflug bei bestem Frühlingswetter und mit liebenswerten Menschen. Es hat uns Hauptamtlichen sehr viel Freude bereitet, den Tag mit unseren Engagierten und Gästen zu gestalten und zu verbringen. Wir freuen uns schon auf weitere so schöne Erlebnisse.



Geburtstage

Wir gratulieren unseren Mitgliedern & Engagierten, die seit der letzten Ausgabe unseres buefet-Boten **Geburtstag** hatten, und wünschen ihnen Glück & Gesundheit.

Impressum

buefet e.V., Haus der Sozialen Dienste, Wiederholtplatz 3,
73230 Kirchheim unter Teck
Redaktion: Gabriele Eichler
Fotos: Gabriele Eichler, Christa Doll
Telefon: 07021 502 334, E-Mail: info@buefet.de