

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Aus dem Vereinsleben	
Einladung zur Mitgliederversammlung	4
Wunderbare Helfer!	5
Unfallversicherung im ehrenamtlichen Einsatz der SNH	6
Großer Dank an die Bürgerstiftung Hofheim	7
Einkaufsfahrt von SNH und Familie Marxheim	8
Seminar für Ehrenamtliche der SNH	9/10
11. Deutscher Seniorentag	10
Verlinkungen zu interessanten Internetseiten	10/11
Aktivitäten	
Kräuter-Spaziergang	11
Am Sonntagnachmittag ins Theater	12
Münster mit Münsterland	13/14
Die Faustballer der SNH suchen „Nachwuchs“	14
Die Nordic-Walking-Gruppe der SNH	15/16
Rückblick Adventsmarkt 2014	16/17
Geschichten zum Kellereigebäude	
Folge 6: Die Nassauer übernehmen 1802 die Kellerei Hofheim	17–19
Unsere bunte Bildergalerie	
Diverse Aktivitäten und Gesichter der SNH 2014 / 2015	20
Diverse Aktivitäten und Gesichter der SNH 2014 / 2015	21
In eigener Sache	
Gute Vorsätze	22/23
Neu im Redaktionsteam: Traute Wollert	23
SNH-Sommerfest mit Flohmarkt am 11. Juli 2015	24
Aktion „Essen auf Rädern“ sucht ehrenamtliche Helferinnen und Helfer	25
Anzeige	26
Aktuelles	
Neues vom HORIZONTE Hospizverein e. V.	27
Das Pflegestärkungsgesetz	28/29
Mitteilungen des Seniorenbeirates der Stadt Hofheim	30
Ehrennadel der Stadt Hofheim in Bronze	31/32
Tipp	
Lebenspuzzle	32
Alles dumme Sprüche oder was?	33/34
Bewusst älter werden	35/36
Vergleichen lohnt sich	37
Zahnarzt-Hausbesuche	37/38
Frühlingsgedanken	
Neubeginn	38
Impressum	39
Veranstaltungskalender	Hefrückseite

Vorwort

Liebe Mitglieder,

diese Frühlingsausgabe bringt Ihnen wieder eine vielfältige Fülle von sehr unterschiedlichen Themen. Sie finden fachlich geprägte Ausführungen genauso wie „launige und unterhaltsame“ Texte. Die einen sind wichtig für unsere ehrenamtlich helfenden Mitglieder, andere sind wertvolle Tipps oder Hinweise zu Veranstaltungen und Reisen für jedes Mitglied.

Das Redaktionsteam engagiert sich mit großem Zeitaufwand, ein breites Spektrum an Beiträgen zusammenzustellen. Wir wissen, dass der eine jede Ausgabe von vorn bis hinten nicht nur durchblättert, sondern auch liest. Der andere pickt sich die Textrosinen heraus, die ihn besonders ansprechen. Für jeden Beitrag ein großer Dank unserem Redaktionsteam!

Ein wichtiger Termin ist unsere Mitgliederversammlung am 21. Mai 2015, zu der Sie der Vorstand herzlich einlädt. Die Tagesordnung finden Sie in diesem Heft auf Seite 4. Der Bericht des Vorstands gibt Ihnen die Möglichkeit, sich über das Vereinsgeschehen zu informieren, mit den Anwesenden zu diskutieren und Ihre Meinungen und Wünsche vorzutragen.

Die große Zahl der Hilfevermittlungen ist Lebensqualität für unsere ältesten Mitglieder. Die Teilnehmerzahl am Menüservice „Essen auf Rädern“ steigt kontinuierlich an. Der erneut vielfältige Veranstaltungskalender 2015 enthält mehr als 20 Veranstaltungen sowie mehr als 30 Projekte, die allen Seniorinnen/Senioren Hofheims reizvolle Angebote bieten und seit Jahren sehr beliebt sind. Dieses vielfältige und umfangreiche Programmangebot sucht in Hessen seines gleichen. Es ist aber nur mit dem außerordentlichen Engagement der vielen ehrenamtlich tätigen Vereinsmitglieder möglich. Leider werden wir alle älter und stehen nach vielen Jahren nicht mehr zur Verfügung.

Die große Hoffnung sind unsere Jungsenioren und „Nochnichtsenioren“, gleich in welchem Alter sich der einzelne einstuft. Gehören Sie dazu? Hätten Sie einige Stunden im Monat, sich für unsere gute Sache zu engagieren? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf! Wir freuen uns auf Sie.

Gesundheit und eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen



Volkhard Kiesel

Einladung zur Mitgliederversammlung

Gemäß § 5 – I. Mitgliederversammlung – Absatz (3) der Vereinssatzung laden wir die Mitglieder der SeniorenNachbarschaftsHilfe e. V. Hofheim recht herzlich zur jährlichen ordentlichen Mitgliederversammlung ein. Sie findet statt am

Donnerstag, 21. Mai 2015 um 15 Uhr

im Seniorenzentrum, Burgstraße 28, Kellereigebäude im Schönbornsaal.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totenehrung
3. Wahl eines Versammlungsleiters
4. Bericht des Vorstands
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstands
7. Bestellung eines Wahlausschusses
8. Vorstandswahlen
9. Wahl der Kassenprüfer für das Geschäftsjahr 2015
10. Verschiedenes
11. Blick nach vorn

Es wird gebeten, Anträge, die in der Mitgliederversammlung behandelt werden sollen, mindestens eine Woche vor der Versammlung schriftlich beim Büro der SeniorenNachbarschaftsHilfe e. V., Burgstraße 28, 65719 Hofheim, einzureichen.

Für den Vorstand
Volkhard Kiesel
Vorsitzender

Wunderbare Helfer!

Oft erreichen uns Danksagungen – mündlich als auch schriftlich – für unsere ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer für die Lieferung von „Essen auf Rädern“ sowie für die entsprechende Organisation dafür im Büro. Die Fahrerinnen und Fahrer sind für die Essensempfänger oft der einzige Außenkontakt. Sie tragen auch mal den Müll hinaus, entfernen bei Bedarf die Schutzfolie vom Essen, schneiden das Fleisch klein; sprich: sie kümmern sich in sozialer Fürsorge um ihre Kunden. Selbst in gesundheitlich kritischen Situationen wird mit Unterstützung des Büros sofortige ärztliche Hilfe organisiert.

Ausschnitte aus zwei Briefen, die uns hierzu erreichten:

Heinz Muckenhirn:

„Seit über einem Jahr nutze ich den „Essen auf Rädern“-Service durch die SeniorenNachbarschaftsHilfe. Ich freue mich jeden Tag auf das kurze freundliche Gespräch und bin froh und dankbar, dass es noch solche hilfsbereiten und wunderbaren Menschen gibt.“

Richard Mehlhorn:

„Sehr geehrter Herr Breitenbach, es ist mir ein Bedürfnis, Ihnen und dem Team der freundlichen Fahrer von „Essen auf Rädern“ für die vielen Jahre der Versorgung meiner Frau und mir mit stets gleichbleibender Freundlichkeit und bemerkenswerter Pünktlichkeit zu danken. Immer kam das Essen mit uhrwerksmäßiger Regelmäßigkeit und immer einem freundlichen und fröhlichen Wort und mit „Guten Appetit“ an – ein täglicher Quell von Freude und Zufriedenheit. Dass auch die Qualität des Essens nie irgendeinen Anlass zur Beanstandung bot, sondern immer voll befriedigt hat, darf aber auch nicht vergessen werden. Unser Dank gilt also Ihnen, den freundlichen Fahrern und dem Team in Hattersheim, bitte geben Sie diesen Dank an alle weiter, die uns jahrelang so gut versorgt haben. Ihnen und der SNH wünschen wir weiterhin viel Erfolg.“

Die SNH kann stolz auf diese Leistung und Anerkennung sein!

Über das Ausfahren von „Essen auf Rädern“ kam ich selbst vor knapp 10 Jahren zur SNH. Beim Schreiben dieses Artikels bekomme ich deshalb echte Gänsehaut...

UW

Unfallversicherung im ehrenamtlichen Einsatz der SNH

Wer in einem Verein eine ehrenamtliche Aufgabe übernimmt, ist bei einem Unfall versichert, vorausgesetzt, die ehrenamtlich tätigen Mitglieder sind bei einer gesetzlichen Unfallversicherung durch den Verein versichert. Die SNH ist bei der BGW (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) seit dem Start des Vereins als Mitglied versichert.

Die BGW sieht den Verein wie einen Arbeitgeber und seine unentgeltlich tätigen Mitglieder wie Arbeitnehmer, ohne dass sie als Beschäftigte gelten. Damit sind die gleichen Pflichten für die ehrenamtlichen Helfer und den Verein gegeben, wie wir sie aus unserer berufstätigen Zeit kennen. **Eine im ehrenamtlichen Einsatz verursachte unfallbedingte Krankheit ist innerhalb von drei Tagen an den „Arbeitgeber“ SNH zu melden.** Adressat ist der Vorstand oder die beiden Büros der SNH, die die Unfallmeldung unverzüglich an den Vorstand weiterleiten.

Was sind Unfälle im Sinne der gesetzlichen Unfallversicherung?

Unfälle sind **plötzliche**, zeitlich begrenzte und **von außen** auf den Körper des Versicherten einwirkende Ereignisse, die zu einem Gesundheitsschaden führen.

Bei einer berufsgenossenschaftlichen Heilbehandlung ist die freie Arztwahl stark eingeschränkt. Zuständig sind die von den Berufsgenossenschaften bestellten Durchgangsarzte (D-Ärzte). Sie sind Fachärzte für Chirurgie oder Orthopädie mit besonderen Kenntnissen und Erfahrungen auf dem gesamten Gebiet der Unfallmedizin.

In Hofheim ist von den Berufsgenossenschaften als D-Arzt bestellt: Herr Dr. med. Michael Becker, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Kirschgartenstraße 12, Telefon: 06192 – 9211990. Die MTK-Krankenhäuser Hofheim und Bad Soden melden Arbeitsunfälle direkt an die gesetzlichen Berufsgenossenschaften.

Schmerzensgeld wird von den Unfallversicherungen nicht gezahlt. Ein Anspruch auf Schmerzensgeld ist vom Betroffenen selber gegen den Schädiger auf dem zivil- bzw. privatrechtlichen Weg zu erheben. Dies kann auch der Verein dem betroffenen Mitglied nicht abnehmen.

VK

Großer Dank an die Bürgerstiftung Hofheim

Dank der freundlichen Zuwendung der Bürgerstiftung konnte das Schülercoach-Projekt der SeniorenNachbarschaftsHilfe (SNH) einige ihrer Anliegen zur Förderung der Hofheimer Schüler und Schülerinnen umsetzen.

Das Projekt „Schülercoach – Wegbegleiter für Kinder und Jugendliche“ betreut Schüler und Schülerinnen, die in den meisten Fällen aufgrund ihres Migrationshintergrundes Schwierigkeiten in der Schule haben. Neben der Unterstützung bei den Hausaufgaben ist es ein wichtiges Anliegen der ehrenamtlichen Begleiter, die jungen Menschen mit Angeboten unserer Gesellschaft vertraut zu machen und die Begegnung mit verschiedenen kulturellen Veranstaltungen zu ermöglichen. Dieses Ziel setzen die inzwischen über zwanzig Ehrenamtlichen der SNH beispielhaft um. Sie organisieren Museumsbesuche, Theater- und Musicalvorführungen, Wanderungen zu geschichtlichen Sehenswürdigkeiten, Führungen auf dem Flughafen oder bei TV- und Rundfunkanstalten u. v. m.. Aber auch Kochen, Backen, Basteln und Fußball/Tischtennis spielen fördern je nach Interesse den Beziehungsaufbau zwischen Coach und Coachkind.

Mit dem Geld der Bürgerstiftung wurde es möglich, einen Tagesausflug nach Wiesbaden mit Besuch im „Schloss Freudenberg“ zu unternehmen. Daneben konnten Flyer gedruckt werden und die Ehrenamtlichen sich an zwei Samstagvormittagen in Sachen Kommunikation weiterbilden sowie eine Supervision mit dem Thema „Welche Faktoren ermöglichen eine tragfähige Beziehung?“ zu erhalten.

Die Koordinatorinnen des Projektes, Andrea Clément und Mette Petersen, bedanken sich im Namen der Schülercoach-Gruppe der SeniorenNachbarschaftsHilfe für die großzügige Zuwendung der Bürgerstiftung Hofheim sehr herzlich!

Es werden weitere ehrenamtliche Coaches gesucht, die Freude an regelmäßigem Kontakt mit Kindern und Jugendlichen haben. Informationen erhalten Sie bei Mette Petersen, Telefonnummer: 06192 – 9797208 bzw. unter der Mailadresse: mette.petersen@freenet.de

Mette Petersen / UW

Einkaufsfahrt von SNH und Familie Marxheim

SeniorenNachbarschaftshilfe und Familie Marxheim haben sich zusammen getan, um eine begleitete Einkaufsfahrt für Menschen mit Beeinträchtigungen zu organisieren. Beide verfolgen das Ziel, Nachbarschaftshilfe zu fördern, Begegnungen zu ermöglichen und das Miteinander der Generationen zu leben. In diesem Sinne nutzt die SNH jeden Freitag einen kostenlos zur Verfügung gestellten Kleinbus für eine Einkaufsfahrt zu REWE und Penny in der Ahornstraße und stellt ihre ehrenamtlichen Fahrer zur Verfügung.

Die Mitglieder der Familie Marxheim organisieren die Mitfahrenden, legen die Fahrtroute fest, helfen beim Ein- und Ausstieg, auch beim Einpacken und Transport der Waren zur Haustür. Die „Haltestellen“ werden mit den Mitfahrenden telefonisch abgestimmt und individuell – je nach Bedarf – ab 10:30 Uhr angefahren. Nach gemeinsamer Vereinbarung fährt der Bus ca. eine Stunde nach Ankunft wieder zurück zu den gleichen Haltepunkten. Oftmals bleibt sogar etwas Zeit für einen Kaffee oder den Austausch der neusten Nachrichten aus dem Stadtteil.

Die Fahrt kostet insgesamt 2 Euro (Hin- und Rückfahrt zusammen). Diesen Beitrag erhebt die SNH bei allen ihren Dienstleistungen. Inzwischen gibt es bereits einen kleinen, festen „Kundenstamm“, der die Mitfahrmöglichkeit nahezu jede Woche nutzt. Ein Bild hierzu finden Sie auf Seite 20 links unten.

Sieben Plätze stehen pro Fahrt zur Verfügung. Zurzeit sind sie nicht immer ausgelastet. Sollten einmal mehr Personen Interesse an der Einkaufsfahrt bekunden, ließen sich ohne Probleme weitere Fahrten organisieren.

Wer mitfahren möchte, meldet sich bitte unter
der Telefonnummer: **0176 - 54313411** (Telefon mit Anrufbeantworter
der Familie Marxheim).

Rita Reiter-Mollenhauer

Seminar für Ehrenamtliche der SNH

Am 26. Februar und 3. März 2015 erhielten die Ehrenamtlichen der SNH die Möglichkeit, ein Seminar zum Thema: „**Menschen mit Demenz verstehen**“ zu besuchen. Jeweils ca. 20 Personen (siehe Foto in „Unsere bunte Bildergalerie“ mittig auf Seite 21: Frau Kunz - vorne links - und einige Seminar-Teilnehmer) nutzten dieses besondere Angebot. Es war kostenfrei, da es von der **Bürgerstiftung Hofheim** durch eine finanzielle Zuwendung unterstützt wurde.

Frau Petra Kunz, Fachstelle Demenz des Caritasverbandes, referierte schwerpunktmäßig über das Krankheitsbild Demenz, das Erleben des Erkrankten selbst und über die Kommunikation und den Umgang mit Menschen, die von dieser Krankheit betroffen sind.

Die Teilnehmer waren sich darüber im Klaren, dass der Umgang mit Demenzkranken auch ihren täglichen Alltag und somit ihre ehrenamtliche Tätigkeit berühren kann. In einer immer älter werdenden Gesellschaft wächst auch die Zahl von demenzkranken Menschen, die die Welt mit anderen Augen sehen. Krankheitsbedingte Beeinträchtigungen verändern ihre Wahrnehmung und ihr Verhalten. Bedürfnisse und Wünsche bleiben. Auch Demenzkranke sind ein Teil unserer Gesellschaft, die noch gerne an Ausflügen und Reisen teilnehmen möchten, die „Essen auf Rädern“ beziehen und eine Hilfeleistung in Anspruch nehmen wollen. Für nicht Erkrankte und Betreuungspersonen gilt es, sich in der Welt der Kranken zu Recht zu finden und den Blickwinkel der Betroffenen zu akzeptieren. Eine wahrlich nicht einfache Aufgabe.

Die Seminarinhalte waren deshalb auf das Gelingen des sich Einfühlens in diese fremde Welt ausgelegt. Programmpunkte wie Basisinformationen zu den Krankheitsbildern und Aufklärung über krankheitsbedingte Verhaltensweisen der Betroffenen vertieften das Allgemeinwissen der Teilnehmer. Darüber hinaus lernten sie, welche Möglichkeiten sich anbieten, Zugänge zu den Kranken zu finden und wie man mit belastenden Situationen in der Rolle als Helfer/Helferin umgehen kann.

Aus dem Vereinsleben

Der Dank des SNH-Vorstandes und aller Teilnehmer geht an die Bürgerstiftung Hofheim und den Kooperationspartner für dieses Seminar „Fachstelle Demenz beim Caritasverband für den Bezirk Main-Taunus e.V.“.

Eine Teilnehmerstimme für alle: „Bisher habe ich mich Erkrankten gegenüber sehr unsicher gefühlt. Jetzt wurden mir Möglichkeiten aufgezeigt, wie Begegnungen und das Miteinander stressfreier gestaltet werden können. Ich bin froh, dass die SNH mir dieses Angebot machen konnte und ich es genutzt habe.“

RT/UW

11. Deutscher Seniorentag

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. – veranstaltet alle 3 Jahre den Deutschen Seniorentag. Der 11. Deutsche Seniorentag mit der Messe SenNova wird vom **2. bis 4. Juli 2015** im Congress Center Frankfurt am Main stattfinden. Der Eintritt ist kostenfrei.

Mit dem Motto „Gemeinsam in die Zukunft“ will der Seniorentag 2015 ein Zeichen setzen für mehr Gemeinschaft und Miteinander: Zwischen Menschen verschiedener Generationen, unterschiedlicher Herkunft, zwischen Menschen mit und ohne Einschränkungen sowie Helfenden und Hilfsbedürftigen. Aktuelle Informationen finden Sie unter www.deutscher-seniorentag.de.

Die SNH plant, einen Fahrdienst mit dem Kleinbus anzubieten. Wer interessiert ist, möge sich bitte im SNH-Büro unter der Telefonnummer: 06192 - 27425 melden.

Manfred Exner

Verlinkungen zu interessanten Internetseiten

Als neuen Link auf unserer Internetseite www.hofheimersenioren.de haben wir unter der Überschrift „**Interessantes und Hilfe für Senioren**“ die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)** aufgenommen.

Aus dem Vereinsleben / Aktivitäten

Sie finden hier eine Fülle von Informationen zu folgenden Themen:

- Gesundheit
- Pflege
- Verbraucherthemen
- Wohnen

Außerdem werden unter **Publikationen** verschiedenste Schriften und Ratgeber zum Bestellen oder Herunterladen angeboten. Beispiele:

- Schuldenfrei im Alter
- Mobil bleiben
- Gesund älter werden
- Wegweiser durch die digitale Welt für Ältere
- Nutzerfreundliche Produkte
- Entlastung für die Seele – für pflegende Angehörige
- Checklisten

Manfred Exner

Kräuter-Spaziergang

– Leichter Spaziergang durch Feld und Flur mit Rast im Garten –

Juni ist die Hochzeit der Kräuterblüte, jetzt lassen sich Heilkräuter besonders gut erkennen, ernten und konservieren. Altes Wissen über die Heilwirkung der verschiedenen Kräuter, die Verwendung in der Küche und im Alltag sowie Tipps und Rezepte zur Zusammenstellung einer kleinen „Wiesenapotheke“ sind die Inhalte dieses Kräuter-Spaziergangs.

Termin: Donnerstag, 11. Juni 2015 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Um 10:00 Uhr in der Königsteiner Straße /
Ecke „Im Langgewann“

Kosten: 8,00 Euro

Info und Anmeldung direkt bei Ursula Neubauer, unserer Kräuterexpertin, unter der Telefonnummer: 06192 - 24146.

Wir gehen bei jedem Wetter!

NE

Am Sonntagnachmittag ins Theater

Eines unserer vielen erfolgreichen Angebote sind die Theaterfahrten zum Staatstheater Mainz. Seit mehr als 10 Jahren bieten wir das Theaterabonnement an und es erfreut sich reger Nachfrage bei den älteren Bürgerinnen und Bürgern Hofheims. Die Theateraufführungen in Mainz haben ein hohes künstlerisches Niveau, sind ein schönes Erlebnis und eine Abwechslung am Sonntag, über die sich unsere Abonnenten jedes Mal besonders freuen. Die Theaterspielzeit beginnt jeweils im September/Oktober und endet im Juni des Folgejahres. Das SNH-Sonntagsabonnement umfasst vier Aufführungen aus den Sparten Musiktheater mit Oper/Operette, Ballett und Schauspiel.

Sie möchten bei der nächsten Aufführung ohne Abonnementverpflichtung dabei sein? Kein Problem, denn für die Oper

DIE MEISTERSINGER VON NÜRNBERG von Richard Wagner

am **Sonntag, 31. Mai 2015** sind noch einzelne Karten zu haben.

Für die neue Spielzeit 2015/2016 wird das Programm voraussichtlich Anfang Juli 2015 bekanntgegeben. Gern informieren wir Sie über die ausgewählten Stücke unseres Abonnements.

Angaben zum organisatorischen Ablauf: Der Theaterbus startet um ca. 12 Uhr in Wildsachsen mit Zusteigemöglichkeit in Langenhain, in der Lorbacher Straße (Seniorenresidenz), am Busbahnhof (12:30 Uhr), in der Rheingaustraße und in Diedenbergen und fährt dann direkt vor das Staatstheater in Mainz. Bis zum Beginn der Aufführung um 14 Uhr ist ausreichend Zeit für einen kurzen Café-Besuch oder auch nur für einen kurzen Weg an der frischen Luft mit Blick auf den Mainzer Dom. Nach der Vorstellung steht der Bus zur Rückfahrt wieder vorm Theater.

Unsere abonnierten Theaterplätze befinden sich im Parkett Mitte oder im 1. Rang Mitte und bieten einen sehr guten freien Blick auf die Bühne.

Bei Interesse für das Theaterprogramm melden Sie sich bitte im SNH-Büro unter der Telefonnummer: 06192 - 27425. Gäste sind stets willkommen!

VK

Münster mit Münsterland

Noch wenige Plätze sind frei für die Fahrt nach Münster und ins Münsterland vom **16. bis 21. Juli 2015**.

Unsere zweite SNH-Wochenreise in diesem Jahr steht unter dem Motto „Geschichte und Geschichten“:

Wiedertäufer – Westfälischer Frieden
Annette von Droste Hülshoff – Günter Grass
Herrenhäuser – Wasserschlösser
Rassepferde – Wildpferde

„Münsters Mauern haben schon viel gesehen und können viel erzählen: Hier wurden im Jahre 1648 Teile des westfälischen Friedens als Ende des 30jährigen Krieges geschlossen, hier trieben bis 1534 die „Täufer“ ihr Unwesen und hier wurde 1773 die erste Universität in NRW gegründet...“, so beginnt ein Artikel der Tourismusinformation über die Stadtgeschichte Münsters und könnte aktuell ergänzt werden mit „Münster ist auch Schauplatz berühmter TV-Krimiserien (Tatort, Milsberg).“

Aber nicht nur Geschichte, auch Geschichten interessieren uns bei dieser Reise. So folgen wir den Spuren von Annette von Droste Hülshoff mit dem Besuch des Rüschauses in Nienberge und der Burg Hülshoff in Havixbeck. In Telgte, der kleinen Hansestadt an der Ems, auch Wallfahrtsort, erfahren wir, was Günter Grass in seinem Buch „Das Treffen in Telgte“ beschrieben hat.

Eine Reise durch Münster und das Münsterland ist immer auch eine Zeitreise durch die Baukultur. Festungen wie Burg Vischering, die nach einem Brand im Renaissance-Stil wieder aufgebaut wurde, die Bauwerke des westfälischen Barockbaumeisters Johann Conrad Schlaun, das Schloss Westerwinkel, eines der frühesten Barockwasserschlösser Westfalens und das wohl eindrucksvollste Schloss der Region, das Bischof-Schloss Nordkirchen, auch als „westfälisches Versailles“ bezeichnet.

Doch was wäre eine Reise durch das Münsterland ohne Pferde? Wir werden Rassepferde auf dem Gestüt Warendorf und Wildpferde in einem Naturschutzgebiet bewundern können.

Aktivitäten

Die günstige Lage des 4*-Hotels direkt an der Fußgängerzone (5 Minuten Fußweg zum Principalmarkt) begünstigt auch eigenständiges Bummeln durch die Altstadt.

Es sind noch wenige Doppelzimmer verfügbar; bei Einzelzimmern hat man mit einem Platz auf der Warteliste auch noch eine Chance. Die Teilnahme an SNH-Reisen setzt keine Mitgliedschaft in der SNH voraus. Gäste sind herzlich willkommen.

Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie im Büro von Michael Breitenbach unter der Telefonnummer: 06192 – 966561 an.

Gisela Tan

Die Faustballer der SNH suchen „Nachwuchs“

Gespielt wird immer freitags von 09:30 bis 11:30 Uhr, derzeit noch in der Ländcheshalle in Wallau (Eingang an der Seite, dem sogenannten Sportlereingang). Das Mitspielen setzt keine Vereinszugehörigkeit in der SNH voraus, Gäste sind herzlich willkommen. Die einzigen Kosten sind die Fahrtkosten nach Wallau. Gespielt wird ähnlich wie beim Volleyball, 5 Spieler gegen 5 Spieler, in der Mitte ein Netz. Wie der Name schon sagt, wird mit der Faust gespielt. Einer stoppt den Ball, einer legt vor und der Mann am Netz versucht den Ball im gegnerischen Feld so zu platzieren, dass die Gegner ihn schlecht stoppen können, um erfolgreich zu punkten. Ein Spiel endet, wenn eine Mannschaft 15 Punkte erreicht hat, wobei 2 Punkte Unterschied sein müssen, sonst gibt es Verlängerung. Alle jetzigen Spieler haben früher nie Faustball gespielt! Für sie bedeutet es Freizeitsport und Bewegung.

Interesse geweckt? Wenn ja, melden Sie sich an bei Herrn Kurt Weiß (Telefonnummer: 06192 – 921278) oder Herrn Klaus Herdt (Telefonnummer: 06192 – 37641) oder kommen Sie freitags nach Wallau zur Ländcheshalle, Am Rheingauer Weg.

Kurt Weiß

Aktivitäten

Die Nordic-Walking-Gruppe der SNH

Jeden Dienstag um 10:00 Uhr trifft sich die Nordic-Walking-Gruppe auf dem Waldparkplatz in der Nähe des Sportparks Heide. Wenn man die Landstraße von Diedenbergen nach Langenhain in Richtung Langenhain fährt, so befindet sich der Parkplatz auf der linken Seite. Fährt man in Marxheim die Schlossstraße weiter, kommt man durch den Wald anschließend rechts am Sportpark Heide und links am „Waldgeist“ vorbei und biegt nach rechts auf die Landstraße. Nach wenigen Metern sieht man links den Parkplatz. Man erkennt ihn gut. Auf ihm steht ein hoher Freileitungsmast.

Die Gruppe wurde im Mai 2006 von Frau Kauth ins Leben gerufen, später von Herrn Günter Kruse und heute vom Ehepaar Helga und Berthold Knöss geführt. Wir laufen fast bei jedem Wetter. In der Regel treffen sich zwischen zehn und fünfzehn Personen. Diese harmonische Gruppe zeichnet sich auch dadurch aus, dass jeder sich um den anderen kümmert. Einige sind schon von Anfang an dabei. Zum Jahresausklang treffen wir uns alle im Alten Rathaus Café zu einem Schwätzchen, Kaffee und Kuchen.

Über die Vorteile dieser Sportart gibt es fundierte Informationen. Die groben Stichpunkte: Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training, Stärkung des Bewegungs- und Stützapparates, positiver Einfluss auf die Psyche und den Stoffwechsel.

Haben Sie Lust etwas für Ihre Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden zu tun? Sie sind willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

„Ich habe keine Stöcke“

Das macht nichts. Einige Teilnehmer laufen auch ohne Hilfe der Nordic-Walking-Stöcke.

„Ich habe so etwas noch nie gemacht“

Interessierte, die Nordic Walking noch nie ausprobiert haben, gibt Peter Scherer, ein ausgebildeter Trainer, eine individuelle Einweisung. Wenn Sie noch keine Stöcke haben, können Sie beim ersten Kennenlernen auch ohne laufen.

Aktivitäten

„Die laufen wahrscheinlich sehr schnell“

Das stimmt. Einige Läufer sind durch die regelmäßige Teilnahme gut trainiert und forcieren ein straffes Tempo. Das betrifft die Spitzengruppe. Wir haben aber zwei unterschiedliche Runden zur Auswahl, eine große, knapp 5 Kilometer, und eine kleine, etwa 2 ½ Kilometer lang. Auf beiden Touren läuft eine Reihe von Teilnehmern etwas gemächlicher, mit einer kurzen Erholungspause zwischendurch. Keiner bleibt zurück. Zum Abschluss lädt Frau Knöss zu ein paar sanften Gymnastikübungen ein.

„Ich habe noch eine Frage“

Scheuen Sie sich nicht, rufen Sie das Ehepaar Knöss an. Die Telefonnummer lautet 06192 - 7502.

„Ich möchte lieber ganz gemütlich spazieren gehen.“

Das ist möglich. Unser Mitglied, Herr Helmut Hofmann, begleitet eine Gruppe, die sich an jedem ersten Donnerstag eines Monats zu Spaziergängen trifft. Ausgenommen sind die Wintermonate Dezember und Januar. Frau Kleinow, Frau Mostowski und Frau Nolte unterstützen Herrn Hofmann. Die Gruppe geht auf bequemen Wegen in der näheren Umgebung. Manchmal liegt das Ziel auch etwas weiter in einer schönen Gegend. Die Teilnehmerzahl bewegt sich um die fünfundzwanzig Personen. Mit bereitgestellten Autos werden Fahrgemeinschaften gebildet. Die Termine und Ziele werden in der öffentlichen Presse, im SNH-Schaukasten und auf der Internetseite der SNH bekannt gegeben. Oder rufen Sie Herrn Hofmann doch einfach unter der Telefonnummer 06192 - 6504 an.

Hans Rieschel

Rückblick Adventsmarkt 2014

Mein Wunsch vom letzten Jahr ist in Erfüllung gegangen:

Fleißige Helfer backten für uns Stollen und Plätzchen, kochten Marmeladen und Gelees, strickten Socken und Handschuhe. Mit großer Liebe zum Detail wurden auch noch weihnachtliche Dekorationsteile gebastelt. Wir konnten viele Besucher am SNH-Stand begrüßen, verbuchten einen neuen Einnahmerekord und auch Petrus hat es mit uns gut gemeint – Temperaturen zwischen 3 bis 5 °C, kein Regen, kein Schnee. Am Sonntag schien sogar für ein paar Stunden die Sonne auf den Adventsmarkt.

Aktivitäten / Geschichten zum Kellereigebäude

Fazit: eine überaus gelungene Veranstaltung. Vielen Dank den fleißigen Helfern, auch den Tatkräftigen beim Standaufbau und im Verkauf! Wir schauen zuversichtlich auf das Jahr 2015 und hoffen, Sie gesund und munter bei unseren vielfältigen Veranstaltungen zu treffen. Natürlich auch wieder beim Adventsmarkt 2015.

Einige Bilder des Adventsmarktes finden Sie in „Unsere bunte Bildergalerie“ oben auf Seite 20.

Noch einmal herzlichen Dank an alle!

Harald Teuffl

Folge 6: Die Nassauer übernehmen 1802 die Kellerei Hofheim

Die Französische Revolution von 1789 hatte auch gravierende Auswirkungen auf Hofheim und das Amt Höchst, zu dem die Kellerei Hofheim gehörte. Seit der Annexion dieser Verwaltungsbezirke durch den Kurfürsten Daniel Brendel von Homburg (nach dem der Raum Homburg im Kellereigebäude benannt ist) im Jahr 1559 gehörten sie zum Kurfürstentum Mainz. In den der Revolution folgenden Koalitionskriegen, in denen eine Koalition der bestehenden Monarchien versuchte, in Frankreich die alte Monarchie wieder herzustellen, wurde durch die Siege der Revolutionstruppen die alte staatliche Ordnung im Reich aufgelöst. Von 1792 bis zum Ende der Befreiungskriege 1815 hatte die Bevölkerung aber auch immer wieder unter den Folgen der Kriege und Besetzungen zu leiden.

Im ersten Koalitionskrieg (1792 bis 1797) wurde im Oktober 1792 Mainz als Hauptstadt des Kurfürstentums, aber auch Frankfurt und Hofheim von französischen Truppen besetzt. Nach dem für Frankreich siegreichen Ende des Krieges wurden die zum deutschen Reich gehörenden linksrheinischen Gebiete mit dem Frieden von Campo Formio von Frankreich annektiert. Mainz, Rheinhessen und das Saargebiet wurden als Departement Donnersberg französisches Staatsgebiet.

Geschichten zum Kellereigebäude

Nachdem die Franzosen unter der Führung Napoleons auch im zweiten Koalitionskrieg (1799 bis 1802) gesiegt hatten, verpflichtete sich der deutsche Kaiser, Franz II. von Österreich, im Frieden von Lunéville (9. Februar 1801) dazu, die von den linksrheinischen Gebietsverlusten betroffenen deutschen Fürsten durch die rechtsrheinischen Gebiete der säkularisierten Kirchenstaaten, u. a. die des Kurfürstentums Mainz, zu entschädigen. Dies geschah formal endgültig durch den so genannten Reichsdeputationshauptschluss, der am 27. April 1803 vom deutschen Kaiser ratifiziert wurde.

Zu den Fürstentümern, die entschädigt werden sollten, gehörte auch die walramsche Linie der Nassauer mit Nassau-Weilburg und Nassau-Usingen. Zu Nassau-Usingen, das seinen Regierungssitz in Wiesbaden/Biebrich hatte, gehörten u. a. die Grafschaft Saarbrücken und die Herrschaft Ottweiler (heute Landkreis Neunkirchen/Saar), die Frankreich auch annektiert hatte. Fürst Karl Wilhelm von Nassau-Usingen wurde dafür u. a. mit dem Amt Höchst/Hofheim und den Reichsdörfern Soden und Sulzbach entschädigt. Noch vor dem offiziellen Abschluss der Vereinbarungen im Reichsdeputationshauptschluss nahm der Fürst die vom Kurfürstentum Mainz übernommenen Gebiete in Besitz. Am 2. Dezember 1802 huldigten in Höchst alle Amtsträger des Amtes Höchst dem neuen Landesherrn. Damit endete nach über 240 Jahren die Herrschaft von Kurmainz über Hofheim und seine Kellerei. Neue Landeshauptstadt war jetzt Biebrich. Der neue Landesherr war jetzt lutherisch-evangelisch, was aber nicht mehr wie früher ("Cuius regio, eius religio") dazu führte, dass seine Landeskinder auch evangelisch werden mussten. Hofheim blieb weiterhin gut katholisch.

Kurz nach dem Reichsdeputationshauptschluss starb der Landesherr Fürst Karl Wilhelm am 17. Mai 1803 und die Herrschaft ging auf seinen jüngeren Bruder Friedrich August von Nassau-Usingen über, der keine männlichen Erben hatte und bei Übernahme der Herrschaft schon 65 Jahre alt war. Deshalb kam er mit seinem Vetter Friedrich Wilhelm von Nassau-Weilburg überein, ihre beiden durch die Neuordnung des Reiches ausgedehnten Herrschaftsgebiete in enger Abstimmung zu verwalten, da klar war, dass nach seinem Tod seine Herrschaft auf Nassau-Weilburg übergehen würde. So entschieden sie sich beide nach der Niederlage Österreichs im dritten Koalitionskrieg gegen Frankreich im Dezember 1805, zusammen mit 14 weiteren deutschen Fürsten dem Angebot Napo-

Geschichten zum Kellereigebäude

leons zu folgen, im Juli 1806 dem Rheinbund beizutreten und den Verband des Deutschen Reiches zu verlassen. Dadurch wurde die Souveränität Nassaus gesichert und das Herrschaftsgebiet zum Herzogtum bestimmt. Mit der Gründung des Herzogtums Nassau am 30. August 1806 wurde die Herzogswürde auf Friedrich August von Nassau-Usingen übertragen. Nach seinem Tod am 24. März 1816 ging sie auf seinen Nachfolger und Vetter Friedrich Wilhelm von Nassau-Weilburg über.

Unter der Herrschaft Friedrich Augusts wurden in Nassau einige fortschrittliche Reformen durchgeführt, wie z. B. die Einführung einer Verfassung und der Pressefreiheit. Bei einer Verwaltungsreform wurde Hofheim ab 1. Oktober 1803 nochmals ein selbstständiges Amt mit dem Amtmann Johann Bender als Leiter. Das Kellereigebäude wurde dadurch für gut sechs Jahre Amtshaus, bis mit Wirkung ab 1. Januar 1810 das Amt Hofheim wieder aufgehoben wurde. Die Koalition Nassaus mit Napoleon im Rheinbund hatte für die Bevölkerung nicht nur Vorteile. Nassau musste wie andere deutsche Staaten auch Truppen für Napoleons Kriege in Europa stellen. So mussten beim Feldzug Napoleons in Spanien von 1809 bis 1813 ca. 20 Rekruten aus Hofheim, Marxheim, Lorsbach und Wallau gegen Spanier, Engländer und Aufständische kämpfen.

Als sich der Niedergang Napoleons nach der Völkerschlacht bei Leipzig im Oktober 1813 abzeichnete, verließ Nassau am 23. November 1813 den Rheinbund und schloss sich den Alliierten gegen Napoleon an. Dadurch konnte das Herzogtum seine Souveränität bewahren, die beim Wiener Kongress bestätigt wurde. Dieser Frontwechsel hatte aber auch zur Folge, dass in der Schlacht von Waterloo vom 15. bis 18. Juni 1815 ca. 13 Hofheimer auf Seiten der Alliierten gegen ihre früheren Verbündeten aus Frankreich kämpfen mussten. Beim späteren Krieg Preußens gegen Österreich 1866 war der damalige Herzog Adolph von Nassau weniger glücklich bei der Wahl eines Verbündeten. Er schloss sich Österreich an, das am 3. Juli 1866 in der Schlacht bei Königsgrätz geschlagen wurde. In der Folge wurde das Herzogtum Nassau von Preußen annektiert, förmlich durch ein preußisches Gesetz vom 20. September 1866. So wurde Hofheim bis zur Auflösung Preußens 1945 eine preußische Stadt.

DR

Unsere bunte Bildergalerie

Diverse Aktivitäten und Gesichter der SNH 2014/2015



Unsere bunte Bildergalerie

Diverse Aktivitäten und Gesichter der SNH 2014/2015



Gute Vorsätze

Häufig wird dieser Begriff am Jahresanfang überstrapaziert. Es ist „in“, dass man sich Einiges vornimmt. Doch meistens wird die Messlatte sehr hoch angesetzt und im Laufe des Jahres wird es immer schwieriger, sie zu überspringen oder überhaupt mit dem Hürdenlauf zu beginnen. Vieles wird zeitlich vor sich her geschoben, bis ... ja bis der Kalender ach so plötzlich wieder den Dezember anzeigt. Geht es Ihnen auch so?

Wir helfen Ihnen gerne, ganz unkompliziert, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Wie wäre es denn einmal mit einem Café-Besuch dienstagnachmittags im Kellereigebäude? In munterer Runde, bei fröhlichem Miteinander, kann man es sich bei selbstgebackenem Kuchen so richtig gut gehen lassen.

Wollten Sie nicht schon immer etwas für Geist und Körper tun? Auf der Homepage der SNH: www.hofheimersenioren.de finden Sie eine Vielzahl von Angeboten, die sicherlich auch Ihre Wünsche abdecken.

Für alle, die sich noch stärker in die Vereinsarbeit einbringen wollen: Bei Veranstaltungen und Festen sind Sie gern gesehene Helfer, ob männlich oder weiblich, ob jung oder alt. Auch Kuchen- und Plätzchenbäckerinnen sind eine willkommene Unterstützung beim Sommerfest oder Adventsmarkt. Und nicht zu vergessen, wer möchte und kann, wird gerne in den Kreis der Helferinnen und Helfer aufgenommen, die die vielseitigen Angebote für unsere älteren und/oder behinderten Mitglieder wahrnehmen. Haben Sie keine Angst, dass Sie die Erwartungen nicht erfüllen können. Sprechen Sie mit uns. Es gibt für jede Hand, die Hilfe anbietet, einen Platz in unserem Verein.

Wie wäre es mit dem ersten Schritt? Vorsätzen sollten Taten folgen. Tun Sie sich etwas Gutes. Gestalten Sie Ihr Leben lebendiger, wenn es bislang etwas eintönig war. Sehen Sie sich als Teil einer lebenswerten Gesellschaft und nehmen Sie teil daran. Die SNH bietet Ihnen dazu viele Möglichkeiten. Rufen Sie uns an. Ihr Ansprechpartner ist Michael Breitenbach unter der Rufnummer: 06192 - 966561 oder besuchen Sie uns im Internet: www.hofheimersenioren.de.

„Man bleibt nicht jung, indem man eine ruhige Kugel schiebt. Verloren hat man schon, sobald man findet, dass man mit Rasenmähen, Müllraustragen und dem Vergleichen von Sonderangeboten genug zu tun hat. Setz dir immer Ziele. Echte Ziele, die dich fordern. Höre nie auf, die Welt zu verbessern. Das ist das Geheimnis der Leute, die auch mit neunzig noch dieses Blitzen in den Augen haben.“

Pat O'Shaugnessy



Mit oben genanntem Zitat möchte ich Sie alle ermuntern, an unserem Vereinsleben, in welcher Form auch immer, teilzunehmen.

RT

Neu im Redaktionsteam: Traute Wollert

Geboren wurde ich am 4. Dezember 1938 im Weserbergland, 20 km von Hameln entfernt. Dort habe ich meinen Schulabschluss gemacht und anschließend eine Banklehre abgeschlossen. Bis zu meiner Heirat 1961 war ich bei der dortigen Kreissparkasse tätig. Nachdem ich mit meinem Mann kurze Zeit in Bonn gelebt habe, bin ich 1967 nach Hofheim gezogen. Hier ist auch meine Tochter geboren.

Von 1994 bis 2000 habe ich meinen Mann nach Luxemburg begleitet. Seit dem Tode meines Mannes 2004 lebe ich allein.

Ich bin Mitglied im Geschichtsverein und im Taunuswanderklub in Hofheim. Im Taunuswanderklub organisiere ich in jedem Jahr eine Wanderung. Bei der SNH habe ich mich in einigen Bereichen schon betätigt.

Meine Hobbys sind: Schwimmen, Wandern, Kegeln und Reisen. Ein Bild von mir finden Sie auf Seite 20 rechts unten.

TW

SNH-Sommerfest mit Flohmarkt am 11. Juli 2015

Zurzeit nutze ich jede freie Sekunde – natürlich nur bei schlechtem Wetter – um Raum für Raum meines Hauses auf Vordermann zu bringen. Der Frühling will endlich auch bei mir einziehen. Umdekorieren auf hellere Farben, mehr Platz schaffen und sich von Sachen befreien, die schon lange keine Beachtung mehr im Haus (und Garten) gefunden haben, ist meine Devise. Meine Uroma sagte immer zu mir: „Alles, was Du 2 Jahre nicht mehr benutzt hast, sind sprichwörtlich Altlasten, nehmen Platz weg und andere Menschen erfreuen sich vielleicht daran.“ Wie Recht sie auch damit hatte!

Falls auch Sie den Drang spüren zu misten, packen Sie Ihre Sachen in Kisten und bringen Sie sie uns für den **Flohmarkt** der SNH vorbei. Ihre Flohmarktartikel können ab sofort im Büro Breitenbach und im SNH-Büro abgegeben werden:



Meine Kisten sind schon gut gepackt und warten auf die Gesellschaft Ihrer!

Für unser Sommerfest **suchen** wir darüber hinaus noch **Spender/innen** für unser **Kuchenbuffet** und **helfende Hände** beim **Auf- und Abbau** bzw. **Service für die gesamte Veranstaltung**.

Ab sofort können Sie sich für Kuchenspenden unter der Telefonnummer: 06192- 27425 im SNH-Büro und Helfer/innen unter der Telefonnummer: 06192- 966561 im Büro Breitenbach melden.

Wir freuen uns auf Ihre Flohmarktartikel, auf Ihre vielfältigen Unterstützungen unseres Festes, auf herrliches Wetter und vor allem auf die schönen Stunden mit Ihnen gemeinsam vor dem Kellereigebäude auf dem Ludwig-Meidner-Platz!

UW

Aktion „Essen auf Rädern“ sucht ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Die SNH sucht ehrenamtliche Ausfahrerinnen und Ausfahrer für ihre Aktion „Essen auf Rädern“. In Kooperation mit der Schlockerstiftung aus Hattersheim und dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus bietet die SNH ein warmes Mittagessen für ältere Menschen in Hofheim am Taunus und Kriftel an. Die ehrenamtlichen Helfer kommen ca. alle 5 bis 6 Wochen zum Einsatz, sind versichert und erhalten eine Kilometerpauschale.



Sie helfen wo Not am Mann ist, suchen das Gespräch und klopfen so die Bedürfnisse der oftmals alleinstehenden Menschen ab. Sie sind somit ein erster Ansprechpartner für die kleinen und großen Sorgen des Alltags. Die Kunden können täglich zwischen vier verschiedenen Menüs mit Dessert und teilweise Salaten auswählen. Auch ein großer, frischer Salatteller steht auf dem Speiseplan. Für Diabetiker und Vegetarier stehen ebenso Menüs zur Verfügung. Die Menüs sind zwischen 4,80 Euro und 5,75 Euro zu erhalten.

Wer diese sinnvolle Aktion unterstützen möchte, erhält nähere Informationen im Büro von Herrn Breitenbach unter der Telefonnummer: 06192 - 966561 oder schriftlich unter mb@hofheimersenioren.de.

UW

Wir bitten um Beachtung des beiliegenden Flyers von „Der gemeinsame Weg“.

UW

ASB-Seniorenhandy „Doro Secure 680“

Neu beim ASB: Mobiles Notrufsystem für unterwegs

Seniorenfreundliches Mobiltelefon fördert Mobilität und Sicherheit. Auch als optimale Ergänzung zum klassischen Hausnotruf geeignet.

Vor über 30 Jahren hat der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) seinen Hausnotrufservice ins Leben gerufen. Heute vertrauen täglich über 4.500 Menschen in der Region Wiesbaden-Rheingau-Taunus und Main-Taunus diesem bewährten System. Ein System, das Sicherheit und Verlässlichkeit rund um die Uhr bietet und Senioren so ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Dabei jederzeit bei einem Notfall Zuhause kompetente Hilfe zu erhalten, gibt alleinstehenden Senioren, Hilfsbedürftigen und ihren Angehörigen Tag für Tag ein rundum gutes Gefühl. Was aber, wenn man plötzlich außer Haus in eine Notsituation gerät und die Hilferufe ungehört bleiben? Bei einem Waldspaziergang oder abends auf einer einsamen Landstraße etwa. Auf diese Frage hat der ASB jetzt eine ganz praktische und sichere Antwort: Ein mobiles Notrufsystem für unterwegs.

Das mobile ASB-Notrufsystem „Doro Secure 680“ – ein Plus an Freiheit und Sicherheit:

Beim Doro Secure 680 handelt es sich um ein speziell für Senioren entwickeltes Mobiltelefon mit einem integrierten Notrufsystem. Herzstück dieses Notrufsystems ist eine GPS-Satellitenortung, die über eine dezent auf der Rückseite platzierte Notruftaste aktiviert werden kann. Wird diese gedrückt, wird bei einem Notfall der Aufenthaltsort sofort geortet und entsprechende Hilfs- und Rettungsmaßnahmen können unverzüglich eingeleitet werden. Deutschlandweit und mit einer Ortungsgenauigkeit von bis zu 5 Metern genau! Zusammen mit dem stationären ASB-Hausnotruf genießen Senioren so ab sofort ein Höchstmaß an Freiheit und Sicherheit. Sowohl Zuhause als auch unterwegs!

Doro Secure 680 – einfach und praktisch

Funktionen und Design sind dabei genau auf die Bedürfnisse und Anforderungen von Senioren abgestimmt:

- seniorenfreundliches Mobiltelefon (Klapp-Handy)
- spezielle Notruftaste
- bei Alarm satellitengestützte Standortortung über GPS
- extrem leichte Bedienung und benutzerfreundliche Ausstattung
 - Tasten und Display-Texte groß und kontraststark
 - Tastaturbeleuchtung
 - kompatibel mit Hörgeräten (T3/M3)
 - zusätzlich optische Anrufsignalisierung
 - Freisprech-Funktion
 - Dämpfung von Hintergrundgeräuschen



Haben Sie Fragen zum mobilen ASB-Notrufsystem?

Was das neue Doro Secure 680 noch so kann, erläutert Ihnen gerne Herr Georg Rothländer, Bereichsleiter Soziale Dienste beim ASB für die Region Wiesbaden-Rheingau-Taunus bzw. Herr Markus Rahn in Eschborn. Rufen Sie einfach an: Telefon 0611-1818-114 oder 0 61 96 – 50 40 -23 beim Arbeiter-Samariter-Bund, Landesverband Hessen e.V., Region Wiesbaden-Rheingau-Taunus, Bierstadter Straße 49, 65189 Wiesbaden.

hausnotrufservice@asb-wiesbaden.de, www.asb-wiesbaden.de

Neues vom HORIZONTE Hospizverein e. V.

Gesichter des Schmerzes

Öffentliche Veranstaltung am Dienstag, 30. Juni 2015 um 20 Uhr im Gemeindesaal der Johannes Gemeinde, Kurhausstr. 24, Hofheim. Lassen Sie sich überraschen und wagen Sie mit uns das Experiment, dem Schmerz ins Gesicht zu schauen. Der HORIZONTE Hospizverein e. V. möchte sich diesem Thema auf ungewöhnliche Weise nähern. Der Eintritt ist frei, Spenden sind herzlich erwünscht.

Neue Qualifizierung zum Hospizhelfer/In:

Im November 2015 startet der HORIZONTE Hospizverein e. V. eine neue Qualifizierung. Informationen zum Seminar, Termine und Einblicke erhalten Sie an zwei Info-Abenden:

- Dienstag, 8. September 2015 um 19:30 Uhr im Kellereigebäude Raum Falkenstein, Hofheim
- Donnerstag, 17. September 2015 um 19:30 Uhr in der ev. Kinderkrippe, Raum Burgblick, OG, Rossertstraße 24a, Eppstein.

Wir freuen uns auf reges Interesse und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir nehmen auch jetzt schon Anmeldungen für die Qualifizierung an.

Und hier können Sie uns erreichen:

HORIZONTE Hospizverein e. V. (im Kellereigebäude)
Burgstrasse 28 in 65719 Hofheim am Taunus

Telefon: 06192 - 921714

Bürozeiten: Montag bis Mittwoch von 9 bis 12 Uhr und
Donnerstag von 14:30 bis 18 Uhr

Internetadresse: www.horizonte-hospizverein.de



Franca Welle

Das Pflegestärkungsgesetz

Ab dem 1. Januar 2015 ist das erste Pflegestärkungsgesetz in Kraft getreten. Es beinhaltet Maßnahmen, welche die Pflege zu Hause sowie in stationären Einrichtungen verbessern soll.

Im Folgenden ein Überblick:

- Die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege kann flexibler und kombiniert in Anspruch genommen werden, die Anzahl der Wochen wurden erhöht.
- Die Tages- und Nachtpflege wurde ausgebaut.
- Die niedrigschwelligen Betreuungs- und Entlastungsangebote sind gestärkt worden.
- Die Zuschüsse für Pflegehilfsmittel wurden erhöht.
- Die stationären Einrichtungen erhalten zusätzliche Betreuungskräfte.
- Neue Wohnformen wie ambulant betreute Wohngruppen erhalten eine Anschubfinanzierung.
- Der Leistungsanspruch für Demenzerkrankte wurde erweitert.
- Es hat eine Anhebung der Leistungsbeiträge der Pflegeversicherung zur Finanzierung gegeben.
- Die Zuschüsse für Wohnungsanpassungen und Umbaumaßnahmen wurden deutlich erhöht.

Die Pflegekassen gewähren Ihnen einen maximalen Zuschuss von 4.000 Euro zu einem altersgerechten Umbau, wenn Sie pflegebedürftig sind und die Pflege zu Hause durch den Umbau ermöglicht oder erheblich erleichtert wird. Somit können Pflegebedürftige länger im gewohnten Umfeld bleiben.

Die Zuschüsse für Umbaumaßnahmen, z. B. Rollstuhlrampen, begehbare Duschen oder Türverbreiterungen, werden deutlich gesteigert – von bisher 2.557 Euro auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Eigenmittel müssen beigesteuert werden, wenn Sie keinen Anspruch auf Eingliederungshilfe haben und der Umbau sehr umfangreich ist.

Der Antrag muss vor Beginn der Umbaumaßnahme von der Pflegekasse genehmigt sein.

Größere Umbaumaßnahmen können über einen Kredit bei der Bank für Wiederaufbau (KfW) finanziert werden. Eine Pflegestufe ist hier nicht erforderlich. Eigenheimbesitzer und Mieter können diese Kredite vor Beginn der Baumaßnahme bei der KfW-Bank beantragen, wenn sie ihre Wohnung barrierearm gestalten möchten. Die Arbeiten dürfen erst nach der Zuschussbewilligung beginnen. Rückwirkend kann der Antrag nicht gestellt werden.

Mit dem Pflegestärkungsgesetz I wird die Situation der Pflegebedürftigen und deren Angehörigen aufgrund der Erhöhungen der Leistungen und neu hinzukommender erweiterter Leistungen verbessert. Die höhere Flexibilität bei der Leistungsanspruchnahme bringt mehr Wahl- und Gestaltungsfreiheit mit sich, jedoch erhöht sich damit auch die Komplexität, so dass Beratung erforderlich werden könnte.

Im zweiten Pflegestärkungsgesetz, dass für 2017 geplant ist, soll der Pflegebedürftigkeitsbegriff neu definiert werden.

Bei Rückfragen können Sie sich gern an Frau Cornelia Stellmacher (Tel. 06192 - 202-311) oder Frau Karolin Schneider (Tel. 06192 - 202-274) wenden.

Ebenfalls sind Broschüren des Bundesministeriums für Gesundheit mit weiteren Details im Büro der Seniorenberatung erhältlich.

Die Seniorenberatung der Stadt Hofheim

Mitteilungen des Seniorenbeirates der Stadt Hofheim

– Seniorenbeiratswahl 2015 –

Im März standen die Kandidatinnen und Kandidaten für die Wahl des künftigen Seniorenbeirates fest. Diesen wurde die Gelegenheit gegeben, sich den Wahlberechtigten vor Ort vorzustellen. Hierzu fanden Veranstaltungen am 26. und 27. März in den jeweiligen Stadtteilen und in der Kernstadt statt. In der Zeit vom 23.3. bis zum 26.4.2015 erfolgte die Briefwahl. Es wurden über 10.000 Personen, die 60 Jahre und älter sind, rund 25% der Hofheimer Bevölkerung bzw. 32% der Wahlberechtigten hierzu aufgerufen.

Seit über 30 Jahren hat die Stadt Hofheim einen Seniorenbeirat und seit 2005 gibt es auch gewählte Vertreterinnen und Vertreter aus jedem Stadtteil. In der Geschäftsordnung des Beirates werden die Aufgaben dieses Gremiums beschrieben: „Der Seniorenbeirat in Hofheim setzt sich für die Belange älterer Menschen gegenüber städtischer Gremien, Behörden, Parteien und Institutionen ein, greift Wünsche und Anregungen auf, versucht selbst Lösungen zu finden und trägt die Anliegen an den Magistrat heran und berät diesen in allen Angelegenheiten, die Senioren betreffen.“

Die Handlungsfelder reichen von der Gesundheitsversorgung über seniorenrechtliches Wohnen und Barrierefreiheit im öffentlichen Raum bis zum Nahverkehr u. v. a .m.. Der Seniorenpolitik und somit auch der Arbeit des Seniorenbeirates kommt damit eine hohe Bedeutung zu.

Daher war es wichtig, dass Sie wählten. Eine hohe Wahlbeteiligung, d. h. jede abgegebene Stimme zählt, sichert und unterstützt die Arbeit und Akzeptanz des Seniorenbeirates.

In der nächsten Ausgabe der SNH-Mitgliederzeitung werden wir über den Ausgang der Seniorenbeiratswahl berichten.

Günter Bouffier
Pressesprecher des Seniorenbeirates

Ehrennadel der Stadt Hofheim in Bronze

Neun Mitglieder der SeniorenNachbarschaftsHilfe erhielten am 26. Februar 2015 in einer Feierstunde im Rathaus von Frau Bürgermeisterin Gisela Stang und Herrn Stadtverordnetenvorsteher Wolfgang Vater die Ehrennadel in Bronze der Stadt Hofheim am Taunus überreicht.

Mehr als 10 Jahre haben sich in besonderem Maße ehrenamtlich um das Wohl vieler alter und hilfsbedürftiger Bürgerinnen und Bürger der Stadt Hofheim verdient gemacht

mit dem Projekt „Essen auf Rädern“:

Christa Braun	seit Juni 1998, also seit 16 Jahren
Sigrid Münch	seit April 2000, also seit 14 Jahren
Alois Prothmann	seit September 2001, also seit 13 Jahren
Konrad Schneider	seit März 2001, also seit 13 Jahren
Anneliese Fuhr	seit Juli 2002, also seit 12 Jahren

mit der Vermittlung von Hilfeleistungen und eigenen Hilfeinsätzen:

Marianne Hasel	seit Juni 1998, also seit 16 Jahren
Ruth Busch	seit Juni 1998, also seit 16 Jahren
Ursula Berger	seit September 2000, also seit 14 Jahren
Luise Meyer-Kohlhoff	seit Januar 1998, also seit 16 Jahren, Redaktion und Produktion der Mitgliederzeitung 1998 bis 2004, Mitglied im Vorstand 1999 bis 2013

Ein Bild mit 8 der Geehrten sowie Frau Stang und Herrn Vater finden Sie in „Unsere bunte Bildergalerie“ mittig auf Seite 20.

Vorstand und Redaktion gratulieren den geehrten Mitgliedern!

Stadtverordnetenvorsteher Vater wandte sich an die Geehrten: „Uns ist wichtig, Ihren nicht selbstverständlichen Einsatz öffentlich zu würdigen, und ebenso möchten wir für die SNH und ihre Angebote werben und weitere Menschen motivieren, sich hier zu engagieren.“

Dass mehrere Generationen unter einem Dach wohnen oder eine enge Nachbarschaft besteht, sei die Ausnahme und so müssten, insbesondere mit Blick auf die demografische Entwicklung, andere Strukturen gebildet werden, damit alte Menschen gut umsorgt werden, soweit wie möglich selbständig bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben, so Vater: „Die SeniorenNachbarschaftsHilfe 1997 zu gründen, war eine richtige und gute Entscheidung.“

VK / UW

Lebenspuzzle

Das ganze Leben ist ein Spiel,
grad wie die Würfel fallen.
Meist sind die Sechser nur das Ziel,
als wären sie das Höchste nur von allen.

Dabei fehlt doch oftmals nur die Eins,
um in das „Türchen“ zu gelangen.
Du bewertest, ob du Glück hast oder keins,
bist damit in dir selbst gefangen.

Spielst du ein Puzzle mit Vergnügen,
so fehlt dir stets ein Teil.
Ist es komplett, wird der Verstand wohl siegen,
schon plagt dich wieder Langeweil!

Stets streben wir dem Ziel entgegen,
vergessen dabei Spaß und Freud.
Den eigentlichen Sinn im Leben:
Die Lust am Spiel mit Leichtigkeit.



NE

Alles dumme Sprüche oder was?

Sprüche sind ja bei uns nicht immer beliebt, wie z. B. die des äußerst unangenehmen „**Sprücheklopfers**“, den man gerne meidet, obwohl man vordergründig schenkelklopfend über seine derben Sprüche lacht, nachher aber denkt: Was für dumme hohle Sprüche... Naja, immerhin wurden wir zum Lachen gebracht, was ja an sich was Wunderbares ist.

Dann gibt es die „Sprichworte“ im Sinne von Redewendungen. Da fragt man sich manchmal, was hat es damit auf sich? Kleine Kostprobe: **„Bleiben, wo der Pfeffer wächst.“** Hier haben wir es mit einer älteren Redensart zu tun, die sich im 16. Jahrhundert etablierte. Damals galt Pfeffer noch als exotisches Gewürz, das schwer zu beschaffen war und lange Transportwege hinter sich bringen musste. Der größte Teil wurde aus Indien importiert, einem Land, das für damalige Verhältnisse so gut wie unerreichbar und damit perfekt für Menschen geeignet war, die man nicht ausstehen konnte und sich weit entfernt wünschte, wie etwa den obigen „Sprücheklopfer“.

Dann gibt es die „Sprüche“, bei denen es bei uns „klick“ macht und die uns rational und/oder emotional so berühren und packen, dass wir sie uns merken wollen, nein noch mehr, dass wir zukünftig danach handeln wollen, sie uns aufschreiben und zu Hause so platzieren, dass wir nicht mehr daran vorbeigehen können, ohne darauf zu stoßen. Wie kann es sein, dass uns etwas so faszinieren kann? Da hat wohl jemand kurz und bündig auf den Punkt gebracht, was uns stimmig und logisch erscheint, weil wir selbst schon solche Erfahrungen gemacht, sie aber wieder vergessen haben und jetzt daran erinnert werden, dass es diese Weisheiten wert sind, präsent zu bleiben, z. B. **„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es vorwärts“** oder **„Dasein ist köstlich, man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen“** oder **„Alle Sorgen werden klein, gegen den, gesund zu sein.“** Lassen Sie das mal auf sich wirken...! Ich denke auch, man muss reif dafür sein, in einem Spruch zu erkennen, was er einem geben kann. Vielleicht ist es der Wunsch oder die Einsicht (beides ist schon länger im Unterbewusstsein vorhanden und wurde aus den unterschiedlichsten Gründen noch nicht in das Bewusstsein entlassen) und jetzt auf einmal „klick“ ist man hoch motiviert, die Sache anzugehen, z. B. **„Die meisten Menschen wenden mehr Zeit und Kraft auf, um Probleme herumzureden, als sie anzupacken“** oder **„Es ist nicht**

wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen.“ Na, was wollen Sie gerade anpacken oder mehr nützen? Dann gibt es noch die „Sprüche“, die warm ums Herz machen, die uns in gute Laune versetzen und uns wichtig nehmen. Kostprobe gefällig? **„Freunde sind die Menschen, die Deine Vergangenheit akzeptieren, Dich in der Gegenwart mögen, und in der Zukunft zu Dir stehen.“** Einen Tag mit dieser Gewissheit zu beginnen, kann glücklich und unermesslich reich und dankbar machen oder? Zuletzt noch „Sprüche“, die uns daran erinnern, innezuhalten, nicht alles so ernst zu nehmen und sich Gutes zu tun, ohne egoistisch zu sein, in unserer heutigen hektischen Zeit besonders wichtig! Haben Sie jemals einen Regenbogen in seiner ganzen Farbenvielfalt und Erscheinung staunend entdeckt, konnten den Blick gar nicht davon wenden und waren hin und weg von dieser Naturerscheinung? Dann verstehen Sie, was folgender Spruch meint: **„Man sollte viel öfter von ganzem Herzen etwas tun, das kein Ziel verfolgt, keine Eile hat und sich nicht lohnen muss.“** Ach ja, vergessen habe ich die Vielzahl der modernen (Glückwunsch)karten mit lockeren „Sprüchen“, die uns zum Schmunzeln bringen, wie **„Liebling, komm lass uns kochen, ich habe Toast da“**, **„Lieber gemeinsam grillen als alleine schmoren“**, **„Wo ein Wille ist, ist auch ein Schuhgeschäft“** oder **„Lieber mit dem Fahrrad zum Strand als mit der Limousine zur Arbeit.“** Ich sehe es, auch bei Ihnen erhellt ein leichtes Grinsen Ihr Gesicht, gut so!

Ärgerlich können aber auch mitunter „Sprüche“ machen wie dieser, den ich neulich auf einem Auto, das für eine Spielhölle warb, entdeckt habe: **„Komm zu ..., bevor die Freizeit zur Langeweile wird.“** Da trifft es wirklich zu: So ein dummer Spruch ist mir selten untergekommen! Damit sind wir beim Thema Werbesprüche angelangt und ich mache jetzt Schluss, denn das ist ein heißes Pflaster für Sprüche...

Ich wünsche Ihnen eine fruchtbare Zeit mit fruchtbaren Sprüchen. Vielleicht verraten Sie uns ja mal IHREN Spruch? PS.: **„Gute Laune ist da - fährst Du mit der SNH.“** Das ist der einzige „Spruch“, der auf meinem Mist gewachsen ist. Bei allen anderen o. g. „Sprüchen“ habe ich darauf verzichtet, die Autoren hier aufzuzählen. Sie mögen es mir verzeihen.

CHR

Bewusst älter werden

Keiner kann sich dem Älterwerden entziehen. Daher ist es wichtig, sich bereits in jungen Jahren mit den Auswirkungen des Alters auseinander zu setzen und frühzeitig Vorkehrungen für diese Lebensphase zu treffen. Es gibt Wege, die dazu beitragen, auch noch im hohen Alter ein erfülltes, aktives und selbstbestimmtes Leben bei möglichst guter Gesundheit führen zu können.

Die SNH bietet einige Kurse in Gedächtnistraining an. Ich nehme schon einige Jahre an solch einem Kurs teil. Wir sind eine sehr nette Gruppe von 13 Personen im Alter zwischen Ende 60 bis 86 Jahren. Unsere Kursleiterin ist Frau Scheerer. Sie ist sehr beliebt bei uns. Den Schwerpunkt des Kurses bilden viele praktische Übungen, die das gesamte Spektrum des Denkens unterstützen. Vermittelt werden neben nützlichen Tipps für den Alltag auch viele Informationen über die Funktionsweise des Gehirns.

Da die Bevölkerung immer älter wird, befasst sich auch die Wissenschaft mit diesem Thema. Die Studien der Forscher könnten eines Tages möglicherweise auch dazu beitragen, Demenz-Patienten zu helfen.

Demenz ist der Oberbegriff der Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfungen von Denkinhalten einhergehen und die dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Dazu zählt die Alzheimer-Demenz. Sie ist die häufigste Form der Demenzerkrankungen. Rund 60% aller Demenzen werden durch eine Alzheimer-Demenz hervorgerufen. Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns Nervenzellen zugrunde, und zwar durch Störungen des Gleichgewichts des Botenstoffes Glutamat.

Alzheimer-Demenz kommt nicht über Nacht. Experten gehen von 30 Jahren asymptomatischen Verlauf aus, bevor sich die Krankheit bemerkbar macht.

Beispielsweise anhand von folgenden Fragen:

- Wie orientieren wir uns im Raum?
- Wie kommen wir von einem Ort zum anderen?
- Und vor allem: Wie finden wir denselben Weg ein zweites Mal?
(inneres GPS)

Drei Hirnforscher haben herausgefunden, wie wir das tun – sie beschäftigen sich schon seit vielen Jahren mit den Gedächtnisfunktionen des Gehirns. Dafür wurden sie 2014 in Stockholm mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Es sind das Ehepaar Moser und John O'Keefe.

Mit zunehmendem Alter kann die Gedächtnisleistung nachlassen. Doch eine gesunde Ernährung fördert die Leistung der Gehirnzellen. Einige Beispiele: Avocados, Oliven- oder Rapsöl, Lachs, Makrelen und Walnüsse. Von Gemüse und Obst sind Äpfel, Zitrusfrüchte, grüne Blattgemüse, Karotten, Paprika und Brokkoli zu nennen.

Am aller wichtigsten aber ist ausreichende Flüssigkeit. Grüner Tee und roter Traubensaft wirken sich auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.

Neben der gesunden Ernährung ist die Bewegung auch sehr wichtig. Bewegung jeglicher Art verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung, was auch dem Gehirn zugutekommt. Gelenkschonende Aktivitäten sind: Schwimmen, Walken, Wandern und Radfahren. Auch hier bietet die SNH einen Kurs an, geleitet von MAT-Trainerin Frau Scheerer. Er wird bezeichnet als Gehirnspariergang oder neudeutsch „Brainwalking“. Es ist ein Erlebnisspariergang in der Natur und vereint Bewegung, Sinneswahrnehmungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen.

Auch die Medien befassen sich mit dem Thema Demenz. Im Januar kam der Film von und mit Til Schweiger „Honig im Kopf“ in die Kinos.

Zum Schluss möchte ich noch eine Empfehlung aussprechen: Schreiben Sie doch einmal mit der linken Hand oder buchstabieren Sie ein Wort rückwärts. Viel Spaß dabei!

TW

Vergleichen lohnt sich

Der Rhein-Main-Verkehrsverbund GmbH (RMV) hat mit dem Fahrplanwechsel zum 1. Januar 2015 die 65-plus-Monatskarte eingeführt. Für alle Seniorinnen und Senioren, die mobil mit einer Monatskarte unterwegs sind und das 65. Lebensjahr vollendet haben, lohnt sich ein Preisvergleich.

In der Preisstufe 1 (Hofheim) kostet die normale Monatskarte 42,20 Euro, die 9-Uhr-Monatskarte 35,90 Euro und die 65-plus-Monatskarte 34,90 Euro. Die Monatskarte ist ideal, wenn Sie regelmäßig unterwegs sind. Sie sparen damit Geld und haben es bequemer. Die 9-Uhr-Monatskarte gilt an Wochentagen von 9 Uhr bis zum Betriebsschluss. Am Wochenende und an Feiertagen in Hessen gilt sie sogar ganztags. Die 65-plus-Monatskarte gilt für alle ab 65 Jahren. Sie ist an Wochenenden und Feiertagen in Hessen sogar verbundweit gültig (außer in Übergangstarifen).

Nähere Auskünfte erhalten Sie in allen RMV-Mobilitätszentralen, im Internet unter www.rmv.de und am RMV-Servicetelefon unter der Nummer: 069 - 24248024.

RT

Zahnarzt-Hausbesuche

Bereits seit dem 1. April 2013 ist hierzu eine Neuregelung in Kraft getreten: Und zwar wird eine zusätzliche Vergütung für die aufsuchende zahnärztliche Betreuung immobiler Patienten gezahlt. Diese neue Leistungsposition im Sozialgesetzbuch V sowie ein erhöhtes Wegegeld sollen Zahnärztinnen und Zahnärzte motivieren, sich verstärkt an dem mobilen zahnärztlichen Dienst zu beteiligen.

Die zahnärztliche mobile Behandlung können Patienten in Anspruch nehmen, die pflegebedürftig oder in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt sind oder Leistungen der Eingliederungshilfe erhalten. Die Kosten trägt die Krankenkasse, wenn ein Nachweis über die Immobilität des Patienten erbracht werden kann.

Tipp / Frühlingsgedanken

Wer an einer mobilen zahnärztlichen Behandlung interessiert ist, sollte sich an seinen Hausarzt oder die telefonische Beratungsstelle der Landes Zahnärztekammer Hessen unter der Service-Nummer: 01805-202052 wenden (Quelle: Sozialministerium Hessen).



Bei den vier bei der Landes Zahnärztekammer gemeldeten Zahnärzten bietet ein Zahnarzt – Dr. Andreas Schubert, Königsberger Weg 44a, 65719 Hofheim – an, Hausbesuche durchzuführen (Stand: 23.02.2015)

RT

Neubeginn

Die ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling rufen Menschen, Tiere und Natur zum alljährlichen Neubeginn auf. Frühling bedeutet Erwachen, die Aufforderung, alt eingesessene Gewohnheiten zu überdenken und vielleicht abzulegen, sich neu zu orientieren.

Im Zen-Buddhismus gibt es hierfür den Begriff des „Satori“, meist übersetzt mit „Erleuchtung“. Eine weitere Übersetzungsvariante ist auch hier das Erwachen: Aus dem Winter, aus dem Gängigen, aus dem Alltag. Dieses Erwachen ist das Erwachen des menschlichen Frühlings.

Mein Redaktionsteam und ich hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Zeitungsartikeln wieder viele Informationen und Ideen liefern konnten; vielleicht sogar einen kleinen Denkanstoß, neue Wege auszuprobieren.

Der chinesische Philosoph Konfuzius sagte: „Es kann Dir jemand die Tür öffnen, aber hindurchgehen musst Du selbst.“

Unsere SNH-Tür ist offen für Sie, für all Ihre Ideen und Bedürfnisse. Kommen Sie einfach rein!



UW

Impressum

Herausgeber	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.
Redaktion + Produktion	Ulrike Weise (UW)
Redaktionelle Mitarbeit	Michael Breitenbach (MB), Ilse Christensen (CHR), Volkhard Kiesel (VK), Ursula Neubauer (NE), Dr. Dieter Reuschling (DR), Ruth Trippel (RT), Traute Wollert (TW), Manfred Kilian (Lektor)
Druck + Verarbeitung	Druckerei Balzer, Hofheim
Auflage	1.200 Exemplare – Mai 2015
Fotos	Vereinsmitglieder, Martina Weyand-Ong
<hr/>	
Büro SNH	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Burgstraße 28, 65719 Hofheim Mo + Di: 16 bis 18 Uhr Mi + Fr: 10 bis 12 Uhr 06192 - 27425 snh@hofheimersenioren.de Ursula Berger, Knud Claasen, Petra Forner, Marianne Hasel, Karin Hofmann, Christa Keding, Manfred Kilian (Bürokoordinator), Erdmuthe Meder, Brigitte Rieschel, Christel Teufl
Büro Michael Breitenbach	Bürozeiten Mo–Fr: 11 bis 12.30 Uhr und nach Vereinbarung Telefon 06192 - 966561 / Mobil: 0175 - 5667047 Mail mb@hofheimersenioren.de Mitarbeit und Vertretung Doris Blume, Edeltraud Nolte, Ingrid Pelshenke, Ruth Trippel
Internet	www.hofheimersenioren.de
Vorstand	Vorsitzender Volkhard Kiesel Stellv. Vorsitzender Michael Schirdewan Schatzmeisterin Ulrike Weise Schriftführerin Christel Teufl Beisitzer Manfred Exner, Hartmut Hahn, Manfred Kilian, Ulrich Kress, Konrad Schneider, Gisela Tan
Bankverbindung	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Konto Nr. 7070705 – BLZ 501 900 00 Frankfurter Volksbank IBAN: DE78 5019 0000 0007 0707 05 BIC: FFVBDEFF
Vereinsregister Finanzamt Hofheim	Nr. 11221 Amtsgericht Frankfurt a. M. St. Nr. 46 250 9383 6