



Liebe Mitglieder,

wie Sie aus dem Format dieser Zeitung ersehen können, es ist Sommer. Daher dieses geänderte Format. Die nächste Ausgabe erscheint wieder wie gewohnt in Heftform.

Wir sind jetzt bereits seit einem halben Jahr im historischen Kellereigebäude in den neuen, barrierefreien Räumen des von uns betreuten städtischen Seniorenzentrums tätig. Anfangs hatten wir, und mit Sicherheit auch Sie, Probleme, sich umzugewöhnen. Alles war nicht mehr so, wie es einst war. Öffnete man früher eine Tür, stand man im Seniorenzentrum. Heute muss geklingelt werden. Man sollte wissen, in welchem Raum die Veranstaltung, die man besuchen möchte, stattfindet. Die Tür öffnet sich automatisch. Verlässt man das Gebäude, befindet sich rechts neben der Tür ein automatischer Türöffner. Versucht man die Tür manuell zu öffnen oder zu schließen, überfordert dies die eingebaute Technik. Unsere Bitte: Nutzen Sie das Angebot der automatischen Tür. Betritt man das Haus, stellt sich beim erstmaligen Besuch die Frage, wo befindet sich die SNH bzw. der gesuchte Raum. Ein Wegweiser hierfür befindet sich im Eingangsbereich des Hauses.

Bestanden beim Einzug noch erhebliche Mängel, wurden diese in der letzten Zeit größtenteils behoben. Als Nachteil erweist sich, dass es in diesem Gebäude keinen Hausmeister gibt. Ist also irgendwo in dem Gebäude etwas zu arbeiten, wird unser hauptamtlicher Mitarbeiter gebeten „Könnten Sie mal....“. Man kann schon mal, kein Problem, aber die Aufgaben unseres Mitarbeiters liegen in einem anderen Bereich, es darf nicht ausufern. Auch für den Vorsitzenden des Vereinsrings Hofheim, Wulf Baltruschat, wäre es mit Sicherheit eine Entlastung, wenn er sich als „Hausherr“ nicht um jede Kleinigkeit selbst kümmern müsste.

Für unseren Besuchsdienst „Essen auf Rädern“ wurde zur An- und Auslieferung ein gesonderter Ausgang neben dem Hexenturm geschaffen. War dieser ursprünglich ebenerdig geplant, zwang die Tieferlegung des Kellereiplatzes zur Installation einer Treppe. Nicht schön, diese mit den Essensbehältern zu benutzen. Gut, es geht jetzt nicht anders. Bei den Schneemassen im Winter wurde nur ein schmaler Streifen für Fußgänger dort geräumt. Alles musste aufwendig über den Haupteingang abgewickelt werden. Im nächsten Winter wird der Bauhof bzw. der Streudienst hoffentlich mehr Gewicht auf die Anfahrmöglichkeiten legen. Denn unsere ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer sind bei jedem Wetter für ihre Kunden unterwegs, selbst dann, wenn aufgerufen wird, das Auto stehen zu lassen.

Unsere freiwilligen, ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer möchten bei der Ausübung ihrer nicht leichten Aufgabe ernst genommen werden. Es ist kein Dank erforderlich, aber bitte auch keine Hindernisse bei der Ausübung ihrer hoch zu schätzenden sozialpolitischen Aufgabe. Sie tun alles zum Wohl ihrer Kunden, man sollte ihnen die Arbeit aber, wo es nur geht, erleichtern.

Auch unser Sommerfest wird in einer anderen Umgebung, auf dem Meidner Platz, stattfinden. Auch hier eine Umgewöhnung. Wir sind uns aber sicher, dass Sie unser Angebot, so wie bisher, überzeugen wird. Wir freuen uns, Sie an diesem besonderen Tag begrüßen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen – und uns – noch einen schönen Sommer!
Mit freundlichen Grüßen – Ihr

Axel Ansorg - Vorsitzender



Inhaltsverzeichnis

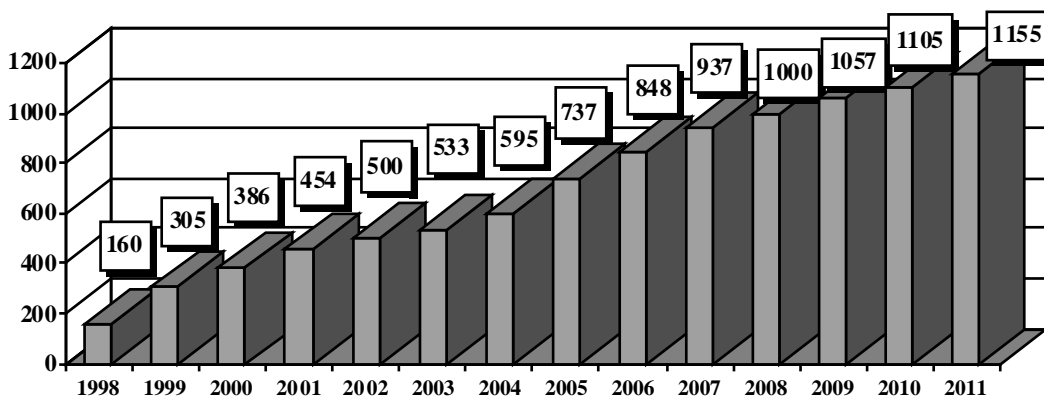
Grußwort des Vorsitzenden	1
Inhaltsverzeichnis	2
Bericht aus der Mitgliederversammlung	2–4
Vorstellung unseres neuen Beisitzers Hartmut Hahn	4
Vorstellung unserer neuen Beisitzerin Ulrike Weise	5
Schülercoaches brauchen Unterstützung	5/6
Sommerfest der SNH am 30. Juli 2011	6
Lach mal wieder	7
Literarische Geselligkeit	8
5 Jahre Nordic Walking im SNH-Veranstaltungsprogramm	8/9
Umsteigen auf Busse und Bahnen?	9
Würzburg und der Fränkische Wein	10
Seniorenreise ins Dreiländereck – Südschwarzwald	10
Gehen Sie im Frühjahr 2012 wieder mit uns, der SNH, an Bord?	11
Neu: Tagespflege im Martha-Else-Haus Hofheim	11/12
Ein Plädoyer für die Seniorinnen und Senioren	13/14
Besuchsdienst „Essen auf Rädern“ sucht ehrenamtliche Helfer/innen	14
Regelmäßige Angebote des Seniorenzentrums	14/15
Impressum	16

Bericht aus der Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand erstmals im Saal Schönborn des Kellereigebäudes statt. Die Beteiligung unserer Mitglieder war wieder erfreulich hoch. Der Vorstand dankt seinen Mitgliedern für das große Interesse an der Arbeit unseres Vereins.

Die Mitgliederentwicklung verläuft weiterhin sehr positiv. Am 31. Dezember 2010 hatten sich 1.155 Mitglieder dem Verein angeschlossen; 796 Frauen und 359 Männer. 915 Mitglieder sind über 65 Jahre.

Mitgliederentwicklung



Im Jahr 2010 wurden 847 Nachbarschaftshilfen vermittelt. Nachdem sich in den vergangenen Jahren die Anzahl der Hilfeleistungen auf einem hohen Niveau eingependelte, erfolgte 2010 eine erstaunliche Steigerung.

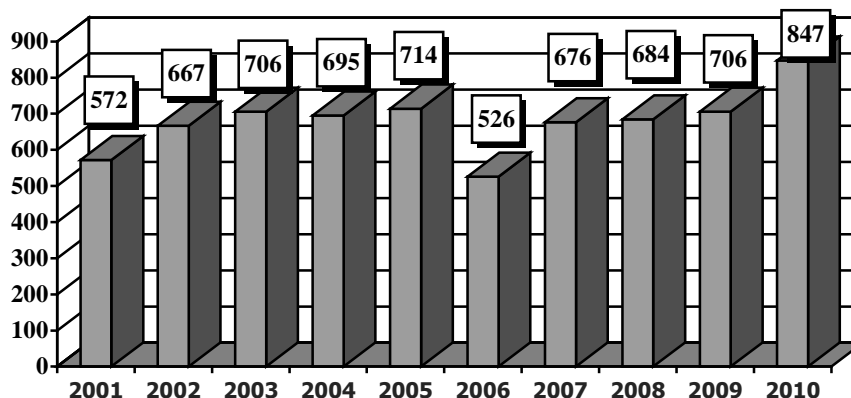


Durch unsere langjährige Tätigkeit haben sich viele hilfsbereite Menschen mit denjenigen Menschen, die von ihnen betreut wurden, angefreundet und helfen sich gegenseitig ohne unsere Mitwirkung. Wir sehen auch dies als eine erfreuliche Entwicklung, denn unsere Philosophie ist:

Die Welt wäre ein Stück besser, wenn Nachbarschaftshilfen nicht organisiert werden müssten.

Aber bis es soweit ist, werden wir weiterhin versuchen, möglichst vielen Menschen zu helfen, auch dabei, neue Bekanntenkreise aufzubauen.

Anzahl der Hilfeleistungen



Die meisten Hilfen werden in dem Bereich Betreuung und Begleitung geleistet. Also z. B. Besuche, Gespräche, Spaziergänge, Einkaufen, kleine Haushaltshilfen (Bügeln, Betten beziehen), Begleitung, Hol-/Bring-Service mit PKW zum Arzt, Apotheke, Krankenhaus, Bahnhof, Einkaufsbegleitung, Bahnfahrtbegleitung.

Diese Hilfeleistungen werden von einem ehrenamtlichen Büroteam organisiert. Sie nehmen Hilfewünsche persönlich oder telefonisch entgegen, suchen eine Helferin/einen Helfer aus dem Kreis der Aktiven, rechnen Kosten ab, schreiben Punkte gut und vieles mehr. Der Vorstand dankt dem gesamten Team für die geleistete Arbeit.

Der Besuchsdienst „Essen auf Rädern“ wird in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim durchgeführt. Weiterer Kooperationspartner ist die Schlocker-Stiftung in Hattersheim. Zur Auslieferung kommen frisch zubereitete Mahlzeiten mit Zutaten aus der Region. Es werden täglich vier komplette Menüs angeboten. Die warmen Essen werden von Montag bis Freitag von ehrenamtlich tätigen Fahrerinnen und Fahrern mit ihren eigenen Autos ausgeliefert. Für das Wochenende können am Freitag tiefgekühlte Mahlzeiten mitgeliefert werden. Die Preise konnten durch den Einsatz der ehrenamtlichen Helfer gering gehalten werden: Menü 1: 4,35 Euro, Menü 2, 3 und 4: 5,25 Euro. Die Anzahl der Lieferungen hat sich auf hohem Niveau stabilisiert; 2010 wurden insgesamt 16.234 Essen ausgeliefert. Über 20.000 Kilometer wurden bei jedem Wetter zurückgelegt. Für unsere Essensempfänger sind die Fahrerinnen und Fahrer oft der einzige Außenkontakt. Kleine Hilfen können sofort geleistet werden, sonst wird das Büro der Nachbarschaftshilfe informiert. Ggf. wird sofortige ärztliche Unterstützung organisiert. In schwerwiegenden Fällen wird von unserem hauptamtlichen Mitarbeiter professionelle Hilfe geholt.

Fahrten und Seniorenreisen werden mit viel Engagement von einem Arbeitskreis geplant, organisiert und durchgeführt. Das vielfältige Angebot kann durch den Einsatz der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kostengünstig gestaltet werden. Die Fahrten zum Staatstheater Mainz organisiert mit großem Erfolg Volkhard Kiesel.



Es ist besonders erfreulich, dass wir auf so viele Helferinnen und Helfer bei unseren Veranstaltungen zurückgreifen können. Nur mit dieser großen Unterstützung können wir z. B. das Sommerfest und unseren Stand beim Hofheimer Adventsmarkt durchführen.

Die vielfältige Angebotspalette im Seniorenzentrum wird nach wie vor sehr gerne in Anspruch genommen, da hier für – fast – jede Interessenlage etwas angeboten wird. Der jetzt wöchentliche Senioren-Café-Treff mit den von den Organisatorinnen selbst gebackenen Kuchen und Torten ist ebenso beliebt wie unser Internet-Café sowie die umfangreichen PC-Schulungen.

Durch unsere Initiative wurde das Projekt „Schülercoach – Wegbegleiter für Kinder und Jugendliche“ ins Leben gerufen. Es wird vom Main-Taunus-Kreis und der Aktion der Hessischen Landesregierung „Optimierung der lokalen Vermittlungsarbeit bei der Schaffung und Besetzung von Ausbildungsplätzen“ (OloV) unterstützt und ist vernetzt mit dem Hofheimer Rathaus. Seit Oktober 2010 begleitet eine kleine Gruppe engagierter Menschen Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule am Rosenberg. Mitstreiterinnen und Mitstreiter sind herzlich willkommen. Es muss hierfür kein Hochschulstudium nachgewiesen werden. Einzige Voraussetzung ist Herzenswärme und Interesse an Jugendlichen.

Auch dieses Jahr standen wieder Wahlen auf dem Programm der Mitgliederversammlung. Hierbei wurde Axel Ansorg mit einem überwältigenden Ergebnis in seinem Amt als Vorsitzender bestätigt. Mit Bedauern wurde festgestellt, dass die Position Schatzmeister/in unbesetzt bleiben musste. Neu in die Position als Beisitzer/in wurden Hartmut Hahn und Ulrike Weise ohne Gegenstimmen gewählt. Ebenso überzeugend gestaltete sich die Wiederwahl von Günter Kruse, Luise Meyer-Kohlhoff, Gisela Tan und Karl Zierau.

Als Kassenprüfer für das Jahr 2011 wurden Alexander Oehlmann und Rosemarie Sprater, als Vertretung Anton Hermann und Gustav Lang gewählt.

Mit einem Ausblick der für das Restjahr 2011 geplanten Aktivitäten des Vereins wurde die Mitgliederversammlung abgeschlossen.

AXA

Vorstellung unseres neuen Beisitzers Hartmut Hahn

Bei der letzten Mitgliederversammlung bin ich für ein ausscheidendes Mitglied als Beisitzer in den SNH-Vorstand gewählt worden. Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Ich arbeite seit einigen Jahren im SNH-Team mit, das unsere Seniorenreisen vorbereitet und durchführt. Diese Tätigkeit macht viel Spaß und ist auch für mich eine Bereicherung, zumal ich dabei die Leidenschaft für mein Hobby Geschichte einbringen kann.



Kurz zu mir: 1944 in Thüringen auf einem Bauernhof als 3. von 4 Geschwistern geboren; 1953 Flucht über das geteilte Berlin nach Westdeutschland. Vor gut 20 Jahren mit meiner Frau von Düsseldorf nach Hofheim umgezogen, weil mein Arbeitsplatz nach Frankfurt verlegt wurde. Als Bankkaufmann habe ich dort bei einer großen Bank bis zur Pensionierung im Bereich der Finanzierung deutscher Exporte gearbeitet. Meine Frau und ich fühlen uns in Hofheim und der Rhein-Main-Region mit den vielen kulturellen Angeboten sehr wohl. Die SNH hat mich zu ehrenamtlicher Tätigkeit ermuntert, und ich habe festgestellt, dass ich dabei mehr zurückbekomme als ich gebe.



Vorstellung unserer neuen Beisitzerin Ulrike Weise



Im Sommer 1969 wurde ich in einen 4-Generationen-Haushalt hineingeboren. Meine eine Uroma wohnte im Erdgeschoss, meine Großeltern mütterlicherseits im Obergeschoss und meine Eltern mit mir in der Mitte des Hauses. 21 Jahre lang lebte ich in dieser Gemeinschaft. Für mich war es das Paradies auf Erden, denn es war immer jemand für mich da. Ich will ja nicht angeben, aber als ich auf die Welt kam, warteten insgesamt 2 Omas, 2 Opas, 3 Uromas und 2 Uropas auf mich! Heute leben meine beiden Omas immer noch in meiner unmittelbaren Nähe.

Schon von klein auf war für mich normal, dass „Alt und Jung“ zusammengehören. Um dieses Zusammenspiel wieder zu leben, bin ich vor 7 Jahren zur SNH gestoßen. 2 Jahre fuhr ich „Essen auf Rädern“ aus, bin dann in die Redaktion unserer Mitgliederzeitung gewechselt, begleite längere Seniorenreisen im Verein und versuche, mich nun im Vorstand mit einzubringen. Um das gegenseitige Verstehen zwischen Generationen noch intensiver zu behandeln, durchlief ich im Sommer 2009 die Ausbildung zur Seniorenbegleiterin.

Und noch ein bisschen „Privates“: Ich bin gelernte Versicherungskauffrau und Diplombetriebswirtin. Mit meinem Mann, meinem Hund und einigen Verwandten lebe und arbeite ich in Lorsbach. Ein paar meiner vielen Hobbies sind Tai Chi und Qi Gong, Ski- und Radfahren, Nordic Walking und immer wieder Neues kennen lernen.

Ich wünsche Ihnen und mir ein weiterhin schönes Miteinander!

Schülercoaches brauchen Unterstützung

Durch Initiative der SNH wurde das Projekt „Schülercoach – Begleiter für Kinder und Jugendliche“ ins Leben gerufen. Es wird vom Main-Taunus-Kreis und OloV unterstützt und ist vernetzt mit dem Hofheimer Rathaus. Seit Oktober 2010 begleiten wir, eine kleine Gruppe engagierter Senioren und Erwachsener, Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule am Rosenberg.

Wir sind der Meinung, dass (fast) jeder Schüler heute viel individuelle, ermutigende Unterstützung braucht, um einen guten Schulabschluss zu erreichen. Manche brauchen mehr Hilfe und Begleitung, als Schule und Elternhaus aufbringen können.

Jeder Jugendliche, der durch unzureichende Förderung keinen guten Schulabschluss erreicht und deshalb keinen Ausbildungsplatz findet, kostet die Gesellschaft viel Geld. Und immer weniger Berufstätige müssen für die, die nicht arbeiten, aufkommen. Außerdem ist jeder Jugendliche ohne Ausbildung frustriert und unausgefüllt. Das birgt die Gefahr, dass seine überschüssige Kraft und seine Enttäuschung in Aggression umschlägt.

Deshalb ist es eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe, sich für Schüler und Schülerinnen zu engagieren.

Für dieses bereichernde Ehrenamt suchen wir Erwachsene mit Lebenserfahrung, die in unserem kleinen Team mitarbeiten wollen. Sie brauchen pro Woche 1 bis 2 Stunden Zeit, um sich mit einem Jugendlichen zu treffen, ihm Mut zu machen, ihm zu helfen beim Erreichen seiner Ziele (z. B. Vorbereitung auf einen Test, Unterstützung im Finden eines Praktikumsplatzes).



Auch gemeinsame Unternehmungen wie Museumsbesuche, Eis essen gehen usw. können die jungen Menschen fördern und bereichern.

In monatlichen Treffen tauschen wir Coaches Ideen aus und helfen uns gegenseitig bei Fragen, die auftauchen können. Im Herbst 2011 werden wieder neue Schülerinnen und Schüler unsere Hilfe benötigen, daher möchten wir unser Team vergrößern.

Wir brauchen Sie! Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit:

Frau M. Petersen, Telefonnummer: 06192 - 97 97 208.

Sommerfest der SNH am 30. Juli 2011

Einige Vorstands- und Vereinsmitglieder spüren schon ein Grummeln im Bauch. Der große Tag rückt näher. Es gilt, unser traditionelles Sommerfest für Jung und Alt am neuen Standort zu organisieren. Jahrelange Praxis muss an die neuen Gegebenheiten angepasst werden. Das ist schon eine Herausforderung. Aber alle an den Vorbereitungen Beteiligte sind sich einig, dass sich auch diesmal wieder genug Helferinnen und Helfer finden, die unser Fest tatkräftig unterstützen und mit ihrem Einsatz zum Erfolg der Veranstaltung beitragen.

Wir bitten, wie bereits angekündigt, um Ihre Kuchen- und Flohmarktspenden, die ab sofort im Büro von Michael Breitenbach abgegeben werden können. Bei Fragen ist er telefonisch unter der Nummer: 06192 - 966561 zu erreichen.



Wer beim Fest tatkräftig mit anpacken will, ist ebenfalls gerne gesehen und kann sich auf der Helferliste eintragen lassen. Ansprechpartner ist wiederum Herr Breitenbach. Wir bedanken uns bereits jetzt ganz herzlich für Ihre Hilfe.



Für alle anderen Leserinnen und Leser unseres Rundbriefes gilt: Besuchen Sie unser Sommerfest, genießen Sie den Tag in fröhlicher Runde, lauschen Sie den Darbietungen, stöbern Sie auf dem Flohmarkt und lassen Sie es sich einfach gut gehen. Wir freuen uns auf Sie!

RT



Lach mal wieder



Der Volksmund kennt:

„Lachen ist die beste Medizin“ aber auch

„Da vergeht einem das Lachen“

Wo befinden Sie sich gerade?

Bestimmte Umstände haben im ungünstigsten Falle dazu beigetragen, dass Ihnen das Lachen abhanden gekommen ist. Dann dürfte es Ihnen gerade nicht so gut gehen. Sie haben unser vollstes Mitgefühl, jeder kennt diesen Zustand. Und nun? Wie lange wollen Sie noch in diesem ungesunden Zustand verharren? Wo ist Ihre Lebensfreude?

Dagegen gibt es eine Medizin, siehe oben: *Das Lachen!* Man kann es wieder finden, das Lachen, neu lernen, hervorkramen, zum täglichen Begleiter machen. Kinder lachen etwa 400mal, Erwachsene nur noch 15mal am Tag. Das ist nicht mehr zum Lachen, sondern sehr traurig. Warum ist das so? Hat das abnehmende Lachen etwas mit dem Alterungsprozess zu tun? Man könnte fast auf so eine abstruse Idee kommen, denn wenn Sie ehrlich sind: Wann waren Sie das letzte Mal so richtig albern, haben gekichert wie ein Teenager, geprustet und lauthals gelacht? „Schon lange her“, sagen Sie in angenehmer Erinnerung. Da sind Sie nicht allein. Wir, Sie und ich und alle anderen sollten schnell etwas dagegen tun, das abhanden gekommene Lachen wieder zu finden oder einfach nur zu pflegen, damit es gar nicht erst abhanden kommt. Lachen kann man immer und überall, bis ins hohe Alter, es ist total gesund und garantiert ohne Nebenwirkungen. Sie müssen also nicht Ihren Arzt oder Apotheker fragen. Sie sagen: „Lachen fällt mir schwer, ich habe wenig zu Lachen“. Wir sagen: „Geht doch, Sie haben es nur verlernt!“

Wussten Sie, dass es einen Weltlachtag gibt? Es ist der 1. Mai, und er wurde 2011 schon zum 13. Mal gefeiert. Es haben sich inzwischen zahlreiche Lachclubs und Lachvereine nicht nur in Deutschland gebildet, ja, Sie dürfen schon mal lachen. Man trifft sich, um gemeinsam dem Lachen zu frönen, angesteckt von Profi-Lachern. Danach fühlt man sich total gut. Wollen Sie das mal ausprobieren? Die SNH bietet Ihnen in Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Hofheim am Taunus diese lebensfrohe Gelegenheit am

Freitag, dem 4. November 2011, von 14 bis 15.30 Uhr im Kellereigebäude in Hofheim.

Markieren Sie sich jetzt gleich diesen Tag mit einem ☺ in Ihrem Kalender. Es wäre wirklich zu schade, wenn Sie diese Veranstaltung verpassen. Kommen Sie am besten in bequemer Kleidung und mit viel (Neu-)Gier aufs Lachen. Kostenbeitrag pro Person 2,50 Euro.

Anmeldung bis zum 21. Oktober 2011 unter der Telefonnummer: 06192 - 966561 bei Herrn Breitenbach.

CHR



Literarische Geselligkeit

In geselliger Runde über ein Buch reden, das vorher alle Teilnehmenden gelesen haben, das macht nicht nur Spaß, sondern erweitert in hohem Maße das eigene Verstehen, das man zuvor beim Lesen allein erreicht hat. Informationen zur literaturgeschichtlichen Einordnung, zu Erzählweise und Struktur, zur Person der Autorin/des Autors etc. werden von der Kursleitung in das Gespräch eingebracht, so weit sie zum besseren Verständnis des Textes beitragen oder auch am Ende des Gesprächs angeboten. Als Lektüre werden Romane aus der deutschen und internationalen Literatur der Gegenwart vorgeschlagen.

Dieser Literaturkurs wird von der SeniorenNachbarschaftsHilfe in Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Hofheim unter Leitung von Frau Dr. Gisela Reuschling, Germanistin und ehemals Lehrerin und Dozentin an der Universität Frankfurt, angeboten.

Er findet, da ja für jedes Treffen ein Buch zu lesen ist, einmal monatlich statt, und zwar freitags von 10.30 bis 12 Uhr, im Kellereigebäude, Burgstraße 28, erstes Obergeschoss im Raum Nassau. Der Kurs ist zunächst, zum Kennenlernen und Ausprobieren, auf fünf Termine ausgelegt:

9.9., 7.10., 4.11., 2.12.2011, 6.1.2012.

Die Kursgebühr beträgt 30,00 Euro. Das erste Buch, über das wir sprechen wollen, ist der Roman eines indischen Autors, der 2008 mit dem Booker-Preis 2008 ausgezeichnet wurde: Aravind Adiga: Der weiße Tiger (als Taschenbuch erhältlich). Die weiteren Titel werden in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: 06192 - 38345 (Reuschling) oder 06192 - 966561 (Breitenbach).

5 Jahre Nordic Walking im SNH-Veranstaltungsprogramm

Im Jahr 2006 wurde Nordic Walking in das Veranstaltungsprogramm der SNH aufgenommen. Seit dem 23.5.2006 wird es bis zum heutigen Tage als beliebte Sportart, unter reger Teilnahme an den wöchentlichen Läufen, beibehalten. Als Laufstrecken wurden Waldwege im Bereich vom Sportpark Heide und am Kapellenberg in Hofheim gewählt, wo sich die Teilnehmer jeweils montags und dienstags treffen. Es gibt keinen Zwang, jeder kann für sich entscheiden, ob er schnell, langsam oder kürzere Strecken laufen will.

Wer bisher mit Sport nicht viel im Sinn hatte, weil es einfach nicht sein Ding ist, in Turnhallen die Beine zu schwingen oder auf Sportplätzen im Kreis zu rennen, der spürt vielleicht mit der Zeit, dass körperliche Inaktivität auch Nachteile hat. Nordic Walking heißt optimal sportlich aktiv zu sein und ist eine der wenigen Sportarten, die fast jeder machen kann. Die Bewegungen sind mit vielen gesundheitlichen Vorteilen begründet (z. B. für Herz, Kreislauf, Rücken, Gelenke, Muskeln) ohne zu überfordern. Nebenwirkungen sind unter anderem: sich näher kennen lernen, frische Luft und gute Laune, anfangs auch leichter Muskelkater. Der ganze Körper und die Seele werden trainiert.

Als Ausrüstung werden im Wesentlichen zwei Dinge benötigt, nämlich ein Paar Laufschuhe und ein Paar Spezialstöcke, die nichts mit dem alten Wanderstock zu tun haben, sondern leicht, modern, funktional und dynamisch sind. Eine Anleitung, über den Umgang mit Stöcken zu gehen oder richtige Bewegungsabläufe zu machen, ist leicht zu erlernen.



Aufgrund der hohen Beteiligung wurden bei der Gründung Gruppen gebildet und folgende Laufzeiten und Teilnahmen beibehalten:

An jedem Montag der Woche ist der Treffpunkt um 8.30 Uhr am Exerzitieshaus/Kreuzweg. Zur Zeit sind es insgesamt 9 Teilnehmer/innen, die sich in zwei Gruppen aufteilen: Gruppe 1 läuft 6 km auf flach verlaufenden Feldwegen Richtung Kelkheim und die 2. Gruppe 8 km um und über den Kapellenberg. Die Gesamtdauer der Veranstaltung beträgt 1,5 Stunden. Ansprechpartner ist Herr Heil (Telefon: 06192 - 26140).

An jedem Dienstag der Woche ist der Treffpunkt um 10.00 Uhr auf dem Waldparkplatz/Grillplatz an der Straße Diedenbergen/Langenhain (Nähe Sportpark Heide). Zur Zeit sind es hier 23 Teilnehmer/innen, die sich in zwei Gruppen aufteilen: Gruppe 1 läuft 5 km und Gruppe 2 (etwas langsamer) 3,5 km auf flach verlaufenden Waldwegen. Die Gesamtdauer der Veranstaltung beträgt 1 Stunde, davon sind 45 Minuten reine Laufzeit und 15 Minuten Gymnastik. Ansprechpartner ist Herr Kruse (Telefon: 06192 - 27285).

Haben Sie Lust bekommen mitzumachen?

Wer gerne teilnehmen möchte, sollte sich bei Herrn Breitenbach unter der Telefonnummer: 06192 - 966561 oder bei den jeweiligen vorgenannten Ansprechpartnern anmelden.

GK

Umsteigen auf Busse und Bahnen?

Ob die Mutter mit Gipsbein und Kinderwagen, der ältere Herr mit Stock oder die Dame mit Sehschwäche: Für sie sind Fahrten in Bussen und Bahnen und allem Drum und Dran mitunter recht beschwerlich. Um hier Hilfen anzubieten, wurde in einigen Gemeinden der „Begleitservice“ eingerichtet. Mitbeteiligt an diesen Projekten ist stets die Bundesagentur für Arbeit und so kommen Menschen zum Einsatz, die schon längere Zeit ohne Beschäftigung sind. Die jeweiligen Projekte sind zeitlich begrenzt, je nachdem welche Finanzmittel zur Verfügung stehen. Die Aufgaben der Servicemitarbeiter sind je nach Kommune unterschiedlich, haben jedoch einheitlich den Sinn, Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erleichtern.

In Hofheim sind wir bisher einen anderen Weg gegangen. Der Hofheimer Seniorenbeirat ist ständig im Gespräch mit dem Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV) und der Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft (MTV), um die Angebote zu optimieren.

Wir als Verein bieten – nicht nur für Busse und Bahnen – einen ehrenamtlichen Begleitservice z. B. zu ärztlichen Terminen und zum Einkaufen für unsere Mitglieder an. Dieses Angebot wird sehr gerne angenommen. Der Begleitservice in Hattersheim hat sich auch zur Aufgabe gestellt, den Bahnhof sauber und funktionsfähig zu erhalten. Auch hier sind wir in Hofheim schon ein Stück weiter. Bereits seit Jahren kümmern sich unsere ehrenamtlichen „Bahnhofspaten“ um die Bahnhöfe in Hofheim und in Lorsbach. Es wurde und wird also in unserem Bereich sehr viel ehrenamtlich geleistet, um Fahrten mit Bussen und Bahnen attraktiver zu gestalten. Tatsache ist aber, dass sehr viele Menschen den öffentlichen Nahverkehr ignorieren und lieber mit dem eigenen Fahrzeug unterwegs sind. Uns interessiert Ihre Meinung, welche Maßnahmen getroffen werden müssten, damit der öffentliche Nahverkehr mehr genutzt wird. Es wäre schön, wenn Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen hierzu einmal niederschreiben und uns zukommen lassen.

Wir als Verein haben zwar nicht die Möglichkeiten, Veränderungen bei der Angebotspalette zu erreichen, sind aber gerne bereit, Ihre Vorstellungen an die entsprechenden Gremien weiterzuleiten.

AXA



Würzburg und der Fränkische Wein

Das ist das Motto einer Tagesfahrt, die Ihnen die SeniorenNachbarschaftHilfe e.V. in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus am **30. August 2011** anbietet.

Wir werden nach der Ankunft in Würzburg als erstes eine Führung in der Residenz haben, auch in kostbaren Räumlichkeiten, die nur mit Führung betreten werden können. Danach erkunden Sie den wunderschönen Hofgarten um die Residenz. Wer mag, kann an dem gemeinsamen Mittagessen im Bürgerspital teilnehmen. Interessant verspricht die Stadtführung zu werden, die auch Bezug nimmt auf den Fränkischen Wein, seine Bedeutung in Deutschland und die besondere Verbindung von Wein und Spital/Altersversorgung in Würzburg. Nach so viel Theorie können Sie anschließend in die Praxis gehen: Würzburg erwartet Sie zur Weinparade auf dem Marktplatz! Renommierete Würzburger Weingüter bieten ihre Weinspezialitäten an. Sie können die freie Zeit aber auch nutzen, sich die ein oder andere interessante Sehenswürdigkeit, die Sie bei der Stadtführung entdeckt haben, noch eingehender anzuschauen. Anmeldungen sind ab sofort möglich bei der SNH unter der Telefonnummer: 06192 - 966561 bei Herrn Breitenbach. Die Kosten betragen 27,00 Euro (für Busfahrt, Eintritt und 2 Führungen in Würzburg).

CHR

Seniorenreise ins Dreiländereck – Südschwarzwald

Vom 11. bis 16. September 2011 findet die Spätsommer-Busreise der SNH in den Südschwarzwald, ins so genannte Dreiländereck (D-CH-F) mit dem Standort Bad Säckingen, statt. Die Stadt des „Trompeters von Säckingen“ liegt direkt am Hochrhein, hat ein mildes und fast mediterranes Klima und bietet viele Sehenswürdigkeiten, Restaurants, Geschäfte und Cafés.

Die Unterbringung erfolgt in Bad Säckingens führendem Hotel „Goldener Knopf“, das im Herzen der verkehrsberuhigten Altstadt liegt und mit seiner großen Rheinterrasse den Ausblick auf den Hochrhein und Europas längste gedeckte Holzbrücke genießen lässt. Auf der 200 Meter langen Fußgänger-Holzbrücke, die Deutschland mit der Schweiz verbindet, kann der Besucher bei der problemlosen Grenzüberquerung in der Brückenmitte mit einem Bein in der Schweiz und mit dem anderen noch in Deutschland stehen.

Das Reiseprogramm umfasst neben dem Aufenthalt in Bad Säckingen eine Altstadtführung und Tagesausflüge, die u. a. zu folgenden Orten führen und unvergessliche Eindrücke bringen werden: Nach St. Blasien, wo 1783 die drittgrößte Kuppelkirche Europas eingeweiht wurde, hier ist eine Dombesichtigung arrangiert. Für einen Tag geht es in die Schweiz nach Luzern und Küsnacht mit Altstadt-Besichtigungen und Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See. Weitere Ziele sind natürlich der Titisee, das Höllental und die Stadt Freiburg und eine Schiffsreise auf dem Hochrhein, die mit einer Abschiedsvorstellung des Trompeters im Schlosspark von Bad Säckingen endet. Am letzten Tag, dem Tag der Rückreise, gibt es noch einen Zwischenstopp in Colmar (Frankreich) mit Altstadtführung und für alle Teilnehmer kostenfreiem Mittagessen.

Obwohl das 6tägige Reiseprogramm Besichtigungen und Ausflüge enthält, ist dafür gesorgt, dass den Teilnehmern genügend Freizeit zur persönlichen Gestaltung des Programms zur Verfügung steht.

Wer Interesse an dieser Reise hat, sollte sich baldmöglichst im Büro der SeniorenNachbarschaftsHilfe bei Herrn Breitenbach unter der Telefonnummer 06192 - 966561 nach noch freien Plätzen und einer Warteliste erkundigen.

GK



Gehen Sie im Frühjahr 2012 wieder mit uns, der SNH, an Bord? Köln – Holland – Belgien – Köln

Gemeinsam mit der Stadt Hofheim organisieren wir wieder eine Flusskreuzfahrt. Nach der Donaufahrt geht es **in 2012 mit der MS Bellriva vom 18. bis 25. April** von Köln Richtung Amsterdam. Stadt- und Grachtenfahrt stehen auf dem Programm. Es ist auch ausreichend Zeit, Amsterdam individuell zu erleben.

Da wir im Frühjahr fahren, darf natürlich der Besuch des berühmten Blumenhofs „Keukenhof“ nicht fehlen. Das nächste Ziel ist Rotterdam. Von dort gibt es außerdem die Möglichkeit, Den Haag und Delft zu besichtigen. Weitere Städte, die besucht werden, sind Antwerpen und Brüssel.

Mit Besuch der Stadt Nijmegen verabschieden wir uns dann von den Niederlanden. Wir haben dort mehrere Städte gesehen, die alle unterschiedlichen Charakter haben: Zum Beispiel Amsterdam, die junge, fröhliche Stadt, Den Haag, vornehm und gediegen, Rotterdam, die Geschäftsstadt (wo das Geld verdient wird, das in Amsterdam ausgegeben wird).

Von Köln fährt uns ein Bus wieder zurück nach Hofheim. Die Kosten werden ähnlich sein, wie für die Donaufahrt 2009 (ab 1.050,- Euro). Im Juli wissen wir mehr. Sie können sich sofort nach Erhalt dieses Rundschreibens in eine Interessentenliste im Büro der Nachbarschaftshilfe bei Herrn Breitenbach eintragen lassen.

Gisela Tan

Neu: Tagespflege im Martha-Else-Haus Hofheim

Immer mehr Menschen möchten im Alter so lange wie möglich zu Hause wohnen. Viele Senioren und Seniorinnen schaffen den Alltag im eigenen Heim alleine, ein großer Teil aber wird von Angehörigen gepflegt und umsorgt. Wer sich dieser lobenswerten Aufgabe stellt, braucht irgendwann einmal eine kurze Verschnaufpause, um abzuschalten, für sich selbst da zu sein und frische Energien zu sammeln. Auch Erledigungen wie etwa Arztbesuche oder Einkäufe, Friseur, Treffen mit Freunden usw. ist für pflegende Angehörige wichtig. Um diese Bedürfnisse möglich zu machen, bietet sich neuerdings in Hofheim die „**Tagespflege im Alten- und Pflegeheim Martha-Else-Haus**“ an. Ziel hierbei ist, für zwei oder drei Tage wöchentlich ein „zweites ausgelagertes Wohnzimmer“ für pflegebedürftige Gäste anzubieten.

Nach umfangreichen Baumaßnahmen kann ab Mitte August 2011 die Tagespflege starten. **Helga Klauf**, seit 16 Jahren Leiterin des Pflegeheimes, zeigte uns bei einer Führung den wirklich gelungenen, modern und hell gestalteten Trakt des Hauses für Tagespflegegäste, der keine Wünsche in Bezug auf „Wohlfühlatmosphäre“ offen lässt. Die räumliche Ausstattung umfasst die Schwerpunkte: Bewegungsmöglichkeiten im geschützten Außenbereich, Zugang von allen Räumlichkeiten, Möglichkeit zur Erbringung individueller Pflegemaßnahmen unter Wahrung der Intimsphäre, Sanitärbereiche und Ruheräume. Ein eigener Eingangsbereich mit Stellfläche für PKW und Rollstuhlparkplatz ist ebenso vorhanden, wie selbstverständlich auch Schränke für Garderobe und persönliche Sachen.

Entschließt man sich also für eine Tagespflege, erfolgt nach vorhergehender Anmeldung beim Martha-Else-Haus ein Erstgespräch in der häuslichen Umgebung des Gastes. Dabei werden Interessen und Vorlieben zur Kenntnis genommen und auch eine umfassende Beratung über Kostenverteilung erbracht. Die Tagessätze betragen zurzeit zwischen 67 und 77 Euro, differenziert nach Pflegestufe, wobei der Eigenanteil ca. 25 Euro pro Tag beträgt.



Die Zubringung kann privat oder durch einen Fahrdienst erfolgen, bei dem die Gäste zu den vereinbarten Zeiten von Zuhause abgeholt werden. Individuelle Hilfestellung beim Kleiden, Verlassen und Absichern der Wohnung sowie das Ein- und Aussteigen aus dem Transportmittel sind hier selbstverständlich.

Das Tagesprogramm wird wie folgt ablaufen:

Nach Ankunft erwarten den Gast ein gemeinsames Frühstück und eine Zeitungsrunde. Ab ca. 10.00 Uhr beginnen je nach Interessen und Fähigkeiten gemeinschaftliche Aktivitäten, wie etwa Spaziergänge, Spiele und Gedächtnistraining. Später wird der Mittagstisch vorbereitet, wobei ebenfalls je nach Lust und Laune mitgeholfen werden kann. Die Mittagsruhe bietet Möglichkeiten, sich hinzulegen oder sich mit Lesen, Rätseln, Spielen und unterhaltsamen Gesprächen zu beschäftigen. Ab etwa 14.30 Uhr beginnt die gemeinsame Kaffeetafel, danach erfolgen Gruppenangebote und Einzelbetreuung. Ab 16.45 Uhr beginnt die Vorbereitung zur Heimfahrt, das heißt aktive Hilfestellung beim Ankleiden, Verlassen der Bereiche und Einsteigehilfe ins Fahrzeug. Bis zum Erreichen der eigenen Wohnung werden die Tagesgäste vom Fahrdienst unterstützt.

Der Gedanke bei Angehörigen, „ein schlechtes Gewissen“ zu haben, sollte nicht vorherrschen, im Gegenteil, ältere Menschen erleben die Tagespflege durchaus positiv. Durch kleine Tätigkeiten in der Gruppe werden Tagesgäste gefordert, das Gefühl, gebraucht zu werden, stellt sich wieder ein, Sozialkontakte und sogar Freundschaften werden aufgebaut. Nach einem Tag in der Tagespflege sind die Gäste abends sicherlich müde und erfüllt mit neuen Eindrücken.

In diesem Sinne tut man Gutes für Eltern und Verwandte gleichermaßen, die durch Fachkräfte mit pflegerischer und sozialer Erfahrung im Betreuungsbereich bestens umsorgt werden.



**Helga Klauß (2. v. l. hinten), Leiterin des Pflegeheims,
inmitten einiger Bewohnerinnen des Martha-Else-Hauses**

Kontaktaufnahme: 65719 Hofheim, Staufenstr. 27, Telefonnummer: 06192 - 99120, Fax: 991226

HL



Ein Plädoyer für die Seniorinnen und Senioren

Als Antwort auf ein Spezial „Generation 60plus“ vom 24. April in der Sonntags-FAZ bemerkt eine 30plus Frau, Single ohne Kinder, dass es in unserer Gesellschaft tagtäglich nur um die Senioren geht, dass sie am härtesten arbeitet und der Gesellschaft die Renten finanziert etc., abwertender ging es kaum. Mich hat dieser Artikel sehr geschockt.

Deshalb eine provokative Frage: „Sind Senioren eine Plage?“

Laufen zu viele „Grauköpp“, wie mein Mann zu sagen pflegt, durch unsere Straßen? Gewiss, gehen Sie mal um zehn Uhr morgens durch das Main-Taunus-Zentrum – wer ist unterwegs – die Senioren! Anlässlich des Barrelhouse Konzerts in der Stadthalle – wer nahm alle Plätze ein – die „Grauköpp“. Ich sage, na und, haben wir kein Recht mehr zu leben? Wir haben unseren Beitrag für die Gesellschaft schon geleistet und tun es immer noch! Also, Ihr lieben Seniorinnen und Senioren, lassen wir uns nicht unterkriegen, wir sind zwar von früher, aber nicht von gestern. Oder sind wir, wie vom RMV in einem Projekt für die Seniorenkundengewinnung vorgeschlagen, die „Best Agers“ oder gar die „Rich Silver Agers“? Mit „Denglisch“ wollen wir natürlich absolut nichts zu tun haben und das Wort „Rentnerschwämme“ löst nur Stirnrünzeln bei uns aus.

Ich bin der festen Überzeugung, wir können stolz darauf sein, Seniorinnen und Senioren genannt zu werden, und ich rufe Ihnen zu: Lassen Sie jedwede negative Interpretation dieses Wortes an sich abprallen, auch wenn es umgangssprachlich nicht immer positiv bewertet wird. Noch immer geistern Klischees durch unsere Gesellschaft, die signalisieren, mit dem Wort Senior verbindet sich Alter, Gebrechlichkeit, Senilität usw. Wie oft hören wir: „Ich gehe doch nicht in einen Seniorenclub, da sind doch nur alte Leut“. Anderes Beispiel: Alle Bürgerinnen und Bürger, die über 65 Jahre alt sind, werden zu den Seniorenweihnachtsfeiern eingeladen. Die Reaktionen sind bei einigen immer gleich: „Nein, in diesen Topf passen wir noch nicht“, das sagen mir selbst Achtzigjährige! Da stellt sich doch die Frage nach dem: Warum? Was ist der Grund für die zögernde Bereitschaft, sich selbst als Senior oder Seniorin wahrzunehmen?

Kindheit, Jugend, mittleres Alter, alles haben wir hinter uns gelassen, Anerkennung in der Familie, im Job und in der Gesellschaft genossen, warum sollte das jetzt alles vorbei sein?

Auch wenn die Geburtstage mit der 6, der 7, der 8 oder gar der 9 beginnen – die geschenkte Lebenszeit als Seniorin oder Senior kann mit genau so viel Leben, Engagement und Freude erfüllt werden, wie die bereits gelebten Jahre. Welcher Schlaumeier will uns weismachen, dass dem nicht so ist. Wichtig ist m. E., dass wir alles dafür tun, dass sich ein neues, an der heutigen Realität orientiertes Altersbild in der Öffentlichkeit durchsetzt. Lebenskraft, Aktivität und Engagement der älteren Generation verdienen Anerkennung und Würdigung.

Darum geht es auch bei der Arbeit des Seniorenbeirates, der gerade sein 30jähriges Bestehen feiern konnte. Manche halten ihn für einen „überflüssigen“ Ausschuss, doch dem ist nicht so. Es gilt, gute Rahmenbedingungen für Engagement und gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren zu schaffen. Wir sind nicht nur die Generation der künstlichen Hüftgelenke, die Rollator-Fahrer, die in Busse und Bahnen drängen, wir bringen uns ein, und zwar generationsübergreifend, unterstützen Kinder und Enkel, leisten Nachbarschaftshilfen und sind bei vielen ehrenamtlichen Arbeiten die Stützen in Vereinen. Aktivität gibt Lebenszufriedenheit und die ist, wie das tägliche Brot, notwendig, um die Klippen des Alters zu umschiffen und den Stolpersteinen, die ab und an im Weg liegen, aus dem Weg zu gehen.

Zurück zu meiner eingangs gestellten Frage:

„Sind Senioren eine Plage oder ...?“



Ich meine, Seniorinnen und Senioren sind das Salz in der Suppe der Gesellschaft und, wie wir alle wissen, ohne die richtige Würze, schmeckt auch das beste Sternekechgericht nicht. Mein Wunsch ist, dass die Seniorinnen und Senioren ihre verbleibende Lebenszeit als Geschenk betrachten, schöne Momente aus vollem Herzen genießen, schwierige zuversichtlich meistern und zum Wohle eines jeden in der Gesellschaft agieren.



Und um abschließend mit Leo Tolstoi zu sprechen:

„Denken Sie immer daran, dass es nur eine allerwichtigste Zeit gibt, nämlich jetzt!“

Und die ist kostbar. Machen Sie was daraus.

In diesem Sinne grüßt Sie eine „rüstische“ Seniorin.

RT

Besuchsdienst „Essen auf Rädern“ sucht ehrenamtliche Helfer/innen

Wir suchen ehrenamtliche Ausfahrerinnen und Ausfahrer für unseren Besuchsdienst „Essen auf Rädern“. Wir bieten in Kooperation mit der Schlocker-Stiftung aus Hattersheim und dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim ein warmes Mittagessen für ältere Menschen in Hofheim und Kriftel an.

Die ehrenamtlichen Helfer kommen circa alle 5 bis 6 Wochen zum Einsatz, sind versichert und erhalten eine Kilometerpauschale. Sie bringen nicht nur die Mahlzeit ins Haus oder in die Wohnung, sondern 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 Alltages.

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 4,35 Euro und 5,25 Euro zu erhalten. Wer als Ausfahrerin oder Ausfahrer diese sinnvolle Aktion unterstützen möchte, erhält nähere Informationen unter der Telefonnummer: 06192 - 966561; Ansprechpartner ist Michael Breitenbach.

AXA

Regelmäßige Angebote des Seniorenzentrums

Wir organisieren in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus regelmäßig Kurse sowie Gruppen- und Informationsangebote für Hofheimer Seniorinnen und Senioren:

Sprachen

- | | |
|--------------------------------|--|
| Dänisch-Gruppe | - Montag 19.00 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Nassau |
| Englisch-Stammtisch I | - Montag 8.15 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Eisenberger |
| Englisch-Stammtisch II | - Montag 9.45 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Eisenberger |
| Englisch-Stammtisch III | - Dienstag 10.15 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Eisenberger |
| Englisch-Club 60+ | - Dienstag 16.30 Uhr Kellereigebäude 2.OG/Raum Weiler |
| Französisch-Stammtisch | - Dienstag 10.15 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Homburg |



Sport, Bewegung & Gesundheit

- Fahrradgruppe** - (14tägig) Donnerstag 11.00 Uhr nach Absprache
(Anmeldung erforderlich)
- Gymnastik** - Mittwoch 9.30 Uhr Kellereigebäude EG/Raum Schönborn
- Kegeln** - (14tägig) Dienstag 14.45 Uhr Keglerklausur/Stadthalle
- Nordic Walking** - Montag 8.30 Uhr & Dienstag 10.00 Uhr, Treffpunkt Mo. ist der
Kapellenberg; Di. der Parkplatz am Sportpark Heide in
Hofheim - Marxheim
- Tischtennis** - Mittwoch 14.00 Uhr Sporthalle Steinbergschule
- Wassergymnastik** - Freitag 9.00 Uhr & Freitag 12.00 Uhr Rhein-Main-Therme
(Anmeldung erforderlich)
- Atemgruppe** - Mittwoch 9.30 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Homburg
- Tennis** - nach Vereinbarung Tennisclub Diedenbergen
- Faustball** - Freitag 9.00 Uhr Ländcheshalle Wallau
- Wirbelsäulengymnastik** - Dienstag 9.30 Uhr & Freitag 10.30 Uhr
Kellereigebäude EG/Raum Schönborn
(Anmeldung erforderlich)
- Qi Gong** - Dienstag 10.45 Uhr Kellereigebäude EG/Raum Schönborn,
(Anmeldung erforderlich)
- Spaziergänge mit Einkehr** - Jeden 1. Donnerstag im Monat 14.30 Uhr, Treffpunkt ist
am Hofheimer Bahnhof (Anmeldung erforderlich)
- Beckenbodengymnastik
für Seniorinnen** - Freitag 9.15 Uhr Kellereigebäude EG/Raum Schönborn
(Anmeldung erforderlich)
- Mentales Training** - Donnerstag 9.00 Uhr & 10.45 Uhr Kellereigebäude 1. OG/
Raum Nassau (Anmeldung erforderlich)

Kultur & Geselligkeit

- Café-Treff** - Dienstag 15.00 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Eisenberger
- Handarbeitsgruppe** - Mittwoch 14.30 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Nassau
- Bandprobe „Hot Seniors“** - Dienstag 20.00 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Homburg
- Seniorenmalkreis** - Freitag 15.00 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Eisenberger
- Schachtreff** - Freitag 14.30 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Eisenberger
- Singkreis** - Donnerstag 15.00 Uhr Kellereigebäude 1.OG/Raum Nassau
- Skat & Rommégruppe** - Montag 13.00 Uhr Kellereigebäude 1. OG/Raum Eisenberger
- Literaturgruppe** - Einzeltermine (siehe Seite 8), freitags 10.30 Uhr Kellereigebäude
1.OG/Raum Nassau (Anmeldung erforderlich)

Computer

- Versch. PC-Schulungen** - Anfänger, Word, Internet, digitale Fotos u. a.,
Kellereigebäude 1.OG/Raum Bender (Anmeldung erforderlich)
- Offener Internet-Treff** - Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr
Kellereigebäude 1.OG/Raum Bender



Impressum

Herausgeber	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.
Redaktion + Produktion	Ulrike Weise (UW)
Redaktionelle Mitarbeit	Axel Ansorg (AXA), Michael Breitenbach (MB), Ilse Christensen (CHR), Volkhard Kiesel (VK), Günter Kruse (GK), Heidi Lenhard (HL), Ruth Trippel (RT), Adolf Breitenbach (Lektor)
Auflage	1.100 Exemplare – Juli 2011

Büro SNH	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Burgstraße 28, 65719 Hofheim
Bürozeiten	Mo + Di: 16 bis 18 Uhr Mi + Fr: 10 bis 12 Uhr
Telefon	06192 - 27425
Mail	snh@hofheimersenioren.de
Büro Michael Breitenbach	
Bürozeiten	Mo – Fr: 11 bis 12.30 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon	06192 - 966561
Mail	mb@hofheimersenioren.de
Mitarbeit und Vertretung	Doris Blume, Edel Nolte, Ingrid Pelshenke, Ruth Trippel
Internet	www.hofheimersenioren.de
Vorstand	
Vorsitzender	Axel Ansorg
Stv. Vorsitzender	Volkhard Kiesel
Schriftführerin	Christel Teufl
Beisitzer	Hartmut Hahn, Günter Kruse, Luise Meyer-Kohlhoff, Michael Schirdewan, Gisela Tan, Ulrike Weise, Karl Zierau
Büroteam	Ursula Berger, Ruth Busch, Heidemarie Cantstetter, Marianne Hasel, Christa Keding, Volkhard Kiesel, Erdmuthe Meder, Christel Teufl
Bankverbindung	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Konto Nr. 7070705 – BLZ 501 900 00 Frankfurter Volksbank
Vereinsregister	Nr. 11221 Amtsgericht Frankfurt a. M.
Finanzamt Hofheim	St. Nr. 46 250 9383 6