

### Aus unserer Reihe „Schmunzelecke“



Ulrike Weise und Michael Schirdewan

- ... Ein Beispiel von unseren generationsübergreifenden Einsätzen.
- ... Hieran erkennen Sie, dass die ehrenamtliche Arbeit in unserem Verein Freude bereitet.
- ... Ein eher nicht alltägliches Beispiel einer Auslieferung von „Essen auf Rädern“. 😊

Haben auch Sie lustige Fotos aus unserem Verein? Lassen Sie es uns wissen!

MB / UW

## Grußwort des Vorsitzenden

### Liebe Mitglieder,

es lässt sich nicht vermeiden, dass vom Schreiben der Artikel bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie diese Zeitung in den Händen halten, einige Zeit vergeht. Die Texte müssen gesetzt und gedruckt werden. Die Etiketten werden erstellt und aufgeklebt. Dann kommen unsere Verteiler, die Ihnen diese Zeitung in den Briefkasten werfen. Dies alles erfordert Zeit. Alles erfolgt ehrenamtlich. Bei dieser Gelegenheit herzlichen Dank an alle Beteiligten, insbesondere an unsere junge ehrenamtliche Chefredakteurin, die alle Fäden in der Hand hält und, so meine ich, dafür sorgt, dass unsere Zeitung interessant ist und gerne gelesen wird.

Aber ich bin mit meinen Gedanken abgeschweift. Da wir nicht ganz so zeitnah sind, stellt sich die Frage: „Sind wir mit dem städtischen Seniorenzentrum bereits umgezogen oder steht uns dies noch bevor?“

Sie wissen ja, unsere eigentliche Aufgabe ist die Vermittlung von Nachbarschaftshilfen. 2004 haben wir uns durch eine Dienstleistungs- und -Fördervereinbarung mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim verpflichtet, das „selbstverwaltete“ städtische Seniorenzentrum zu betreuen. Dieses wurde im September 1986 in der Hattersheimer Straße 5 eröffnet. Wir haben uns an die Gegebenheiten dort gewöhnt und, so meine ich, das Beste daraus gemacht.

Nun zieht also das städtische Seniorenzentrum in das aufwendig renovierte historisch interessante Kellereigebäude oder ist dorthin umgezogen. Es verfügt dann in einer sehr stilvollen Umgebung, mitten im Herzen Hofheims, über ansprechende Räumlichkeiten.

Umstellungen werden sich durch den Umzug nicht vermeiden lassen. Gewohnheiten, die sich aus den Gegebenheiten bildeten, müssen aufgegeben werden. Alles wird neu und wir sind überzeugt, noch besser.

Dieser Ausgabe ist ein Beiblatt hinzugefügt, wie wir künftig erreichbar sind und welche Parkmöglichkeiten bestehen. Aber, wie gesagt, es könnte sein, dass wir noch wie gewohnt zu erreichen sind.

Ich hoffe, dass wir uns am 4. oder 5. Dezember bei unserem Stand auf dem Adventsmarkt, dessen Besuch sich immer wieder lohnt, sehen.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns auch dieses Jahr wieder unterstützt haben! Ihnen und Ihren Lieben wünschen wir eine friedvolle Adventszeit, frohe und besinnliche Weihnachten sowie einen „Guten Rutsch“ in das Jahr 2011.

Mit freundlichen Grüßen – Ihr  
Axel Ansorg - Vorsitzender

### Mecklenburg-Vorpommern in allen Facetten – Wenn einer eine Reise tut –

52 Mitglieder der SNH machten sich vom 30. Mai bis 4. Juni 2010 auf den Weg nach „Meck-Pomm“, wie viele das Land liebevoll nennen. Stürmische Winde, Starkregen und ebenso viel Sonnenschein begleiteten die Reisegruppe. Man glaubt es kaum, die Seniorinnen und Senioren nahmen es mit Gelassenheit. „So erlebt nicht jeder dieses wunderschöne Bundesland“, hören wir von allen Teilnehmern und positiver kann man es nicht ausdrücken, wenn der Sturm den Schirm verbeult, der eigentlich vor dem nicht enden wollenden Regen schützen sollte.

Im Hotel angekommen, war das Einnehmen der Zimmer nicht so einfach, musste man doch die Eigenheiten des Fahrstuhls überwinden. Zum eigenen Schutz erst die Zimmerkarte einstecken und dann das Stockwerk wählen – wer hatte so was schon gehört? Aber bei genauerem Hinsehen nicht verkehrt, diese Vorsichtsmaßnahme.

Müde und erschöpft nahmen wir nach dem späten Abendessen nur noch Platz im Bett (nicht zu vergessen: den Absacker an der Bar vorher), damit wir fit sein würden für den Ausflug am nächsten Tag. Schließlich standen Rostock und Warnemünde mit Hafenerundfahrt im Programm.

Trotz Regens absolvierten wir mit großem Interesse die ein- einhalbstündige Stadtführung durch das neue Rostock mit herrlichen alten Prachtbauten. Danach hielten unsere Senioren bei Windstärke fünf und kräftigem Regen auf dem Schiff „Käpp'n Brass“ die Nase in den Wind. Aufregend (keiner musste Neptun opfern) und einfach schön!

Der zweite Tag in der Hansestadt Stralsund mit historischer Altstadt und auf der Insel Rügen bei Regen und Wind, eigentlich nicht wirklich vergnüglich. Aber der Inselbegleiter auf Rügen wusste dennoch die richtigen Worte über die wichtigsten Ziele wie Binz, Sassnitz und wie sie sonst alle heißen. Mit seinen ausführlichen, aber nicht langweiligen Informationen über das kleine Eiland ließ er uns sämtliche Wetter- Widrigkeiten des Ausflugs vergessen. Nur positive Reaktionen waren von den dennoch von der langen Fahrzeit erschöpften Teilnehmern zu hören.

21. Einen Baum pflanzen.
22. Einen Spielabend machen.
23. Etwas Neues ausprobieren.
24. Ein Picknick mit Freunden.
25. Beim Lieblingssong laut mitsingen.
26. Ein Bild malen.
27. Einen Abend zu Hause nur mit Kerzenlicht erleben.
28. An einem lauen Sommerabend mit einem Glas Wein am Fluss sitzen.
29. Die unterschiedlichen Düfte am Markt wahrnehmen.
30. Selber Brot backen.
31. Im Gasthof mit Freunden sitzen.
32. Die Erzählungen „von früher“ von einem alten Menschen.
33. Frühmorgens durch die Stadt spazieren.
34. Einfach mal richtig faulenzeln.
35. Ein ausgiebiges Bad genießen.
36. Ins Heu springen und wälzen.
37. Eine Karte oder einen Brief an einen lieben Menschen schreiben.
38. Unter einem schattigen Baum ein spannendes Buch lesen.
39. Mit Freunden am Lagerfeuer sitzen.
40. In den Abendhimmel schauen und die Sterne beobachten.

Es braucht gar nichts Großartiges zu sein, denn meistens sind es die kleinen und einfachen Dinge, die uns glücklich machen. Probieren Sie es aus, erleben Sie Ihre Glücksmomente und genießen Sie diese aus vollem Herzen!

RT

### 40 Anregungen zum Glücklichsein

Die Anregungen von Burkhard Heidenberger (Trainer für Zeit-, Stress- und Zielmanagement) möchte ich gerne weitergeben und Sie ermuntern, das Eine oder das Andere im neuen Jahr einfach einmal auszuprobieren.

Es ist doch so: Wir suchen oft das große Glück im Leben. Natürlich ist es schön, wenn man es findet. Aber durch das Suchen versäumen wir oft den Blick auf die kleinen Glücksmomente, die uns immer wieder begegnen und unser Leben lebenswert machen. Auf der Suche nach diesen Momenten nachfolgend ein paar Anregungen zum Glücklichsein:

1. Einen gemütlichen Stadtbummel machen.
2. Im Fotoalbum blättern.
3. Ein ausgiebiges Frühstück genießen.
4. Einen langen Spaziergang genießen, auch bei rauem Wetter.
5. Ein kleines Geschenk für einen lieben Menschen besorgen.
6. Einen Tag ohne Uhr verbringen.
7. Eine Freundin oder einen Freund anrufen, die bzw. den man lange nicht mehr gesprochen hat.
8. Vor dem Spiegel Grimmassen ziehen, Luftgitarre spielen, so richtig „die Sau rauslassen“.
9. Den Urlaub planen.
10. Gemütlich auf der Couch liegend die Augen schließen und träumen.
11. In einem Buchgeschäft oder auf dem Flohmarkt stöbern.
12. Eine Tasse Tee genießen.
13. In einer Blumenwiese liegen und mit geschlossenen Augen in die Sonne blicken.
14. Jemanden zum lauten Lachen bringen.
15. Eine Nacht im warmen Schlafsack unter freiem Himmel verbringen.
16. Gemeinsam ein leckeres Essen zubereiten und den Tisch schön decken.
17. Ein Gewitter vom Fenster aus beobachten.
18. Lange ausschlafen können.
19. Im Sommerregen spazieren gehen und die Natur spüren.
20. Barfuß durch eine Wiese laufen.

Kennen Sie das auch? Danach schläft man tief und fest bis zum nächsten Morgen und ist taufriisch für neue Abenteuer!

Und am Mittwoch, wir glaubten es kaum, standen für uns sieben Sonnen am Himmel! Es ging zur Drei-Seen-Entdeckungsfahrt an den Müritzsee und seinen beiden mittels Kanal verbundenen Seen. Ein Urlaub dort? Mehr als vorstellbar, am besten per Rad oder mit Motorboot, Angeln, Sommer, Sonne und somit Erholung pur. Nicht genug der lobenden Worte fallen uns ein zu diesem landschaftlich fast unberührten Gebiet.

In Waren angekommen, „enterten“ viele von uns (ohne Absprache) das „Alte Reusenhus“. Ein idyllischer Hinterhof lud zum Verweilen ein und hier gab es den frischesten und leckersten Fisch, den man sich vorstellen kann. Frisch gestärkt gingen wir anschließend das Abenteuer Waren an, das wir auf eigene Faust erkunden durften. Jeder wie es ihm gefiel.

Am Donnerstag standen Schwerin und Kühlungsborn auf dem Plan, beides bei strahlendem Sonnenschein und leider viel zu kurz! Schwerin mit seinem verschwenderischen Reichtum an Wasser und Wald, seinen architektonischen und traditionsreichen Schätzen, umgeben von unberührter Natur ist allein schon eine Reise wert. Ganz zu schweigen vom besonderen Charme der Seebäder Kühlungsborn und Heiligendamm, deren Erkundung wesentlich mehr Zeit bedarf, als uns zur Verfügung stand. Krönender Abschluss der Reise war ein Abendessen im Hafenrestaurant „Zur Kogge“. Zünftig nach Seemannsart eingerichtet, spielte uns hier ein alter Seebär mit Schifferklavier alte und neue Seemannslieder. Singend und schunkelnd erlebten wir den wunderschönen Sonnenuntergang in Rostock.

Freitag Rückreisetag; zwei Seelen wohnten in unserer Brust. Die eine lud zum Bleiben ein, die andere zog es heftig nach Hause. Nach sehr langer Fahrt endlich wieder in Hofheim angekommen, waren wir nicht nur müde, sondern auch ein kleines bisschen froh, unser Zuhause und den Alltag wiederzuhaben.

Aber die nächste Reise haben schon viele in Angriff genommen, denn wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen! Alles Gute, bis zum nächsten Mal.

Heidemarie Cantstetter

### Der gewisse Unterschied – Ausflüge und Reisen, angeboten von der SNH –

„War das ein schöner Tag“, wenn das unsere Reisetilnehmer sagen, dann erst sind wir zufrieden. Bis dahin ist es ein langer Weg. Das Reiseteam der SNH trifft sich 3-4 mal im Jahr, um das Programm für das kommende Jahr zusammenzustellen. Ideen werden gesammelt, geprüft, ob sie durchführbar und interessant genug sind, ein grober Zeitplan aufgestellt. Danach beginnt die zeitintensive Feinarbeit, beispielhaft einmal dargestellt am Tagesausflug zur Landesgartenschau (LGS) nach Bad Nauheim:

„Bad Nauheim hat einen wunderschönen Kurpark, eine Trinkkuranlage, Gradierwerke und natürlich den Sprudelhof mit seinen Anlagen im Jugendstil, das alles in Blumenpracht, das müsste ein Ausflug wert sein“, diese Idee stand am Anfang. Mittwochs gab es immer ein kostenloses Kurkonzert von 15-16:30 Uhr. „Das könnte gefallen und taugt auch ganz gut als Sammelpunkt vor der Rückfahrt“, so stellte ich mir das vor. So wurde Mittwoch, der 22. Juli 2010, als Tag für den Ausflug gewählt.

Als ich den ersten offiziellen Prospekt in der Hand hielt, kamen mir Zweifel: Trinkkuranlage, Gradierwerke und Sprudelhof gehörten nicht zum offiziellen Gelände der Landesgartenschau, stattdessen kam ein neues Gelände, der Goldsteinpark, hinzu. Kurpark und Goldsteinpark lagen ca. 700 m weit auseinander, das kann für manchen schon zu weit sein und was gibt es im Goldsteinpark zu sehen? Viele Telefonate und Recherchen im Internet brachten keine abschließende Klärung, also fuhr ich Anfang Mai nach Bad Nauheim, nachdem die LGS endlich eröffnet hatte. Ich bekam schon wieder Zweifel: von Blüenträumen konnte nicht die Rede sein, zum einen, weil die Frühjahrsblüher gerade verblüht und Ersatzbepflanzungen noch nicht vorhanden waren und weil es nicht die Blütenmeere gab, die man von Veranstaltungen dieser Art gewohnt war.

Später, am Tag des Ausfluges, klärten die fachkundigen Führerinnen auf, dass die LGS Bad Nauheim das Hauptaugenmerk nicht auf die übliche „Blümchen-Schau“ gerichtet hatte, sondern eher auf die Wiederherstellung des Kurparks nach altem Vorbild im Sinne seines Planers Heinrich Siesmayer und dass ganz bewusst die Natur in den Vordergrund gestellt werden sollte.

Tritt der Gewinner dennoch die geschenkte Reise an, muss er nicht selten vor Ort mit Zusatzkosten rechnen. Das Hotel liegt abseits in der Landschaft und verlangt hohe Getränkepreise an der Bar. Ausflugsfahrten sind Pflichtprogramm und müssen extra bezahlt werden, auch wenn kein Interesse besteht.

Herzlichen Glückwunsch - Sie haben gewonnen, weil Sie ein Schreiben mit Gewinnversprechen schnell in den Papierkorb werfen.

Quelle: D.A.S. Rechtsschutzversicherung – Kreisstadt Echo 16.06.2010  
VK

---

### (Kein) Fest für Taschendiebe

Ein Griff in die offene Handtasche, schon überreicht der Dieb den geklauten Geldbeutel seinem Komplizen, der schnell im Gedränge verschwindet. Gerade auf Weihnachtsmärkten fischen professionelle Langfinger flink und meist unbemerkt Wertgegenstände aus den Taschen ihrer Opfer. Schützen Sie sich und nehmen Sie nur so viel Bargeld wie notwendig mit und verzichten Sie auf EC- oder Kreditkarten. Handtaschen sollten immer mit der Verschlussseite zum Körper getragen werden.

Und wenn ein Dieb doch einmal Erfolg hatte, gilt es schnell zu handeln. Die Opfer sollten umstehende Personen auf den Dieb aufmerksam machen und zur Mithilfe auffordern. Entwendete EC- oder Kreditkarten sollten möglichst sofort gesperrt werden. Ein Taschendiebstahl sollte immer auch bei der Polizei angezeigt werden. Dort kann dann auch die EC-Karte durch das so genannte KUNO-Sicherheitssystem zügig gesperrt werden.

Also seien Sie vorsichtig und lassen Sie sich die vorweihnachtliche Stimmung nicht verderben.

AXA

### Herzlichen Glückwunsch – Sie haben gewonnen!

Schön wär's, wenn es stimmen würde. Wer würde nicht gern eine schöne Reise oder einen großen Geldbetrag gewinnen. Doch Vorsicht, wenn ein Schreiben mit solchen Versprechungen in Ihrem Briefkasten liegt. Im ersten Moment klingt alles vielversprechend, was in großen Buchstaben und farbigen Bildern vor Ihnen liegt. Doch meistens handelt es sich um eine Mogelpackung.

Wir müssen uns stets bewusst machen, dass kein Mensch, kein seriöser Reiseveranstalter und keine noch so wohlklingende Einrichtung etwas zu verschenken hat, egal was auch versprochen wird.

Unterschreiben Sie keine Reiseunterlagen, wenn Ihnen als „glücklicher“ Gewinner eine Reise als Geschenk angeboten wird. Studieren Sie mit großer Lupe sorgfältig das Kleingedruckte und suchen mit kühlem Kopf nach den Stolperfallen.

Reisegewinne und Reisegutscheine dienen in erster Linie dem Vertrieb und Verkauf von Reiseleistungen. Das heißt in Praxis, dass der Gewinner zwar eine Reise gewonnen hat, jedoch einige Extras bezahlen muss, um die Reise antreten zu können. Meistens erfolgt die Unterbringung in einem Doppelzimmer mit Ihnen unbekanntem Reiseteilnehmern. Wollen Sie sich das Zimmer nicht mit einem Fremden teilen, zahlen Sie einen Einzelzimmerzuschlag, meist deutlich erhöht.

Andere Zusatzkosten für die angebliche Gratisreise können sein: An- und Abfahrt zum Flughafen, hohe Reise- und Hotelgebühren für eine Begleitperson. Oder ein „Saisonzuschlag“ wird erhoben, da der ursprüngliche Reiseterrain angeblich bereits belegt ist.

Besonders sollten die Stornogebühren beachtet werden, die gerade bei geschenkten Reisen oft außergewöhnlich hoch sind. Denn wenn der Betroffene entnervt die Reise absagt, da beispielsweise der Abflug im Morgengrauen von einem abgelegenen Regionalflughafen aus stattfinden soll oder die Zusatzkosten für ein Hotel-Frühstück fast einem Zimmerpreis entsprechen, verdient das Unternehmen an den hohen Stornokosten.

Ich lief das ganze Gelände in allen Stationen ab und machte mir reichlich Notizen: Was gibt es in den beiden Parks zu sehen? Wie groß sind die Entfernungen? Wie kann man die überbrücken, auch wenn man nicht so gut zu Fuß ist? Welche Einkehrmöglichkeiten gibt es? Wie sind dort die Preise? Kann man das Ambiente empfehlen? Wo liegen die Toiletten? Wo kann der Bus halten? Was beinhalten die unterschiedlichen angebotenen Führungen? Wo finden die Kurkonzerte statt? Trotz Kälte probierte ich auch das (an diesem Tag sehr zugige) Bimmelbähnchen aus, das außerhalb des Geländes die 3 Haupteingänge verbindet. Es stellte sich später als eine luftige und kurzweilige Alternative für diejenigen Teilnehmer heraus, die nicht so viel laufen konnten bzw. wollten.

Zurück zu Hause, entschied ich mich nach langer Überlegung, den Ausflug im Goldsteinpark zu beginnen und auch dort die fachkundige Führung „Altersgerechter Spaziergang“ wahrzunehmen. In diesem Park waren die meisten Blumen zu sehen und er war auch vom Gelände her nicht so groß wie der Kurpark, also auch für Leute zu bewältigen, die nicht so gut zu Fuß sind. Das übrige Gelände – so stellte ich mir das vor – sollte in der „freien Zeit“ je nach Bedarf und eigenen Möglichkeiten erkundet werden können.

Danach gab es viel zu tun bei der SNH: Pressearbeit, Entgegennahme der Anmeldungen und Berücksichtigung besonderer Wünsche. Nachdem genügend Teilnehmer zusammengekommen waren: Buchung des Busses und der Führungen, etliche Telefonate, um an günstige Gruppenpreise zu kommen und daraus resultierend die Kalkulation des endgültigen Reisepreises. Dann erst konnten die Teilnahmekarten gedruckt werden. Die angeforderten 50 Pläne des Geländes der Landesgartenschau wurden handschriftlich um nützliche Informationen ergänzt. Zusätzlich entstand aus den „Notizen vor Ort“ für alle Teilnehmer des Ausflugs eine Beschreibung der Möglichkeiten, die dieser Tag, insbesondere als es hieß „Zeit zur freien Verfügung“, bieten konnte.

Als die große anhaltende Hitze kam, tauchten bei mir erneut Zweifel auf. Ich fuhr nochmals hin, um mich zu vergewissern: Gibt es genügend Sonnenschirme und Schattenplätze zum Ausruhen? Wo gibt es luftige Plätze? Was kosten die Getränke? Nachdem der Platz, an dem das Kurkonzert aufspielen sollte, 3 mal verlegt worden war, musste ich meinen Plan nochmals vor Ort anpassen.

## Aus dem Vereinsleben

---

Mehrere Telefonate mit den fachkundigen Führerinnen waren notwendig, damit Hitze usw. berücksichtigt werden konnten. „Das war so ein schöner Tag und ich hätte fast wegen der Hitze abgesagt“, hörte ich von vielen, als sie den Bus in Hofheim verließen, und da war ich mir sicher, dass sich die 36 Stunden, die ich in die Vorbereitung dieses Ausflugs gesteckt hatte, gelohnt haben. Erwähnen möchte ich noch: Ihnen bekannte Busunternehmen hatten diese Fahrt auch für 29,00 Euro im Programm, aber ohne fachkundige Führung und individuelle Betreuung.

CHR

**Anmerkung:** Die SNH ist sehr stolz darauf, dass sie dank des ehrenamtlichen Engagements vieler Menschen qualitativ hochwertige Ausflüge und Reisen zu moderaten Preisen anbieten kann. Derzeit besteht das Reiseteam aus 10 Personen. Sehr willkommen sind „Neue“, die uns mit interessanten Ideen und persönlichem Einsatz verstärken. Wäre das nicht etwas für Sie? Auf Ihren Anruf (Telefon: 06192 - 966561) bzw. Ihre Mail (mb@hofheimersenioren.de) freuen sich Herr Michael Breitenbach und das gesamte Reiseteam.

---

### Café-Treff für Senioren ab 2011 jeden Dienstag

Das Senioren-Café der SNH ist ein beliebter Treffpunkt für Senioren. Dort wird zur Zeit alle 14 Tage dienstags von 15:00 bis 17:00 Uhr Kaffee und selbst gemachter Kuchen angeboten. Aufgrund der großen Beliebtheit und der Verfügbarkeit neuer Räumlichkeiten im Kellereigebäude plant die SNH nach dem Umzug des Seniorenzentrums, das Senioren-Café ab 2011 **jeden Dienstag versuchsweise** zu öffnen.

Um dies zu ermöglichen sucht die SeniorenNachbarschaftshilfe Ehrenamtliche, die im 14tägigen Wechsel mit dem bereits bestehenden Team die Senioren bewirten, eventuell Kuchen backen und für einen reibungslosen Ablauf sorgen.

Interessierte wenden sich an das Büro der SNH, Haus der Vereine, Burgstraße 28, Telefonnummer: 06192 - 27425. Sprechzeiten sind montags und dienstags von 16:00 bis 18:00 Uhr, mittwochs und freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr.

MB

## Aktuelles

---

Neben einer Bäckerei, Gärtnerei, Großküche mit Auslieferung u.v.m. betreibt die Schlocker-Stiftung auch eine Fahrradwerkstatt, in der alte, aber auch wenig benutzte Fahrräder auf ihre Funktion überprüft und gegebenenfalls wieder in einen guten und verkehrssicheren Zustand gebracht werden. Sollten Fahrräder dabei sein, die irreparabel sind, so werden diese „ausgeschlachtet“ und die noch brauchbaren Teile ins Ersatzteillager gegeben. Die Mitarbeiter mit Handicap können somit unter Anleitung einer Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung, wie in der Hattersheimer Fahrradwerkstatt durch Industriemeister Angel Buelta, das Zerlegen und Instandsetzen von Fahrrädern üben und lernen.

Wie Peter Griebel, Leiter der Werkstätten Schlocker-Stiftung, versichert, ist das Hauptziel und Bestreben der Stiftung, Menschen mit Beeinträchtigung die Möglichkeit zu geben, sich in verschiedenen Tätigkeiten zu qualifizieren und in Arbeit zu bringen. Dabei setzt die Schlocker-Stiftung Schwerpunkte, indem sie je nach Eignung und Sachlage, den Auszubildenden einen allgemeinen Arbeitsplatz anbieten kann.

„Erfolg macht stark“, das Motto der EVIM-Behindertenhilfe trifft demnach auch auf die Fahrradwerkstatt zu.

Wenn Sie also ein altes Fahrrad besitzen, das nicht mehr gebraucht wird, kann dieses **ab Dezember 2010** nach Rücksprache mit Herrn Breitenbach (Telefon: 06192 - 966561) am neuen Sitz der Senioren-Nachbarschaftshilfe am Kellereigebäude abgegeben werden. Eventuell besteht nach einer Sondervereinbarung die Möglichkeit, dass Fahrräder von Ihnen zu Hause abgeholt werden.

HL

## **Aktuelles**

---

Wir sind inzwischen 12 Coaches, 10 Frauen, aber leider nur 2 Männer!

Die männlichen Jugendlichen brauchen dringend männliche Schülercoaches als Vorbilder!

Deshalb brauchen wir Sie in unserem Team!

Sie werden bei dieser Aufgabe von der Gruppe und von einem professionellen Coach unterstützt.

Nur Mut!

Um mehr Informationen zu erhalten, rufen Sie uns an unter der Telefonnummer: 06192 - 97 97 208.

Ihre Mette Petersen und Ihr Michael Schirdewan

---

### **Mit dem alten Fahrrad Gutes tun**

Haben auch Sie ein Fahrrad im Keller oder in der Garage deponiert, von dem Sie sich eigentlich nicht trennen wollen, andererseits immer wieder denken, es steht doch nur unnützlich herum, also wohin damit?

Eine gute Lösung hierfür bieten die SNH Hofheim und die EVIM Fahrradwerkstatt der Schlocker-Stiftung in Hattersheim an.

EVIM – der Evangelische Verein für innere Mission in Nassau – ist Träger von über 40 sozialen Einrichtungen und Diensten und bietet Menschen mit geistiger Einschränkung Teilhabe am Arbeitsleben in ihren verschiedenen Werkstätten. Seit einigen Jahren schon besteht eine enge und erfolgreiche Kooperation zwischen der SeniorenNachbarschaftshilfe (SNH) und der Schlocker-Stiftung, die Lieferant für unser Angebot von „Essen auf Rädern“ ist.

## **Aus dem Vereinsleben**

---

### **Auch im Alter mitten im Leben – Helfer berichten –**

Mit 58 Jahren hatte ich das Glück, in den Vorruhestand gehen zu dürfen. Damals überlegte ich, wie ich mich bei so viel Freizeit ein wenig ehrenamtlich betätigen könnte. Bei meinen Recherchen nach sinnvollen Tätigkeiten entdeckte ich auf den Hofheimer Internetseiten die SeniorenNachbarschaftshilfe. Das war es, hier wollte ich mich gerne engagieren.

Beim ersten Kennenlerngespräch hatte ich nur eine kleine Vorstellung darüber, wie vielfältig die Aufgaben innerhalb dieser Organisation sind. Neben den Hilfen, die unsere aktiven Mitglieder vorbildlich in der direkten Nachbarschaftsarbeit gewähren, wie z. B. „Essen auf Rädern“ ausfahren, Begleitung bei Spaziergängen, Behördengängen oder Arztbesuchen, Besuche zu Hause oder im Altersheim (Gespräche, Spiele, Vorlesen, Singen, Musizieren), muss unser Verein auch verwaltet werden. Da ist die Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit im Büro ebenso wichtig wie die EDV-gestützte Buchführung und vieles andere mehr.

Seit mehr als zwei Jahren arbeite ich einmal wöchentlich im Büro, helfe sehr gerne bei den allseits beliebten Festen und mein ursprünglich festgelegtes Aufgabengebiet ist längst ausgeweitet auf weitere unterschiedliche Bereiche. Das macht großen Spaß und ich genieße den engen Kontakt zu unseren Mitgliedern – Helfern wie Hilfebedürftigen. Es ist schön, alle gut betreut, fröhlich und aufgeschlossen zu sehen.

**P.S.: Immer noch und stets wieder werden Helfer in einigen Bereichen gesucht. So bitten wir im Augenblick dringend um Unterstützung durch ein in der Buchführung (Excel-gestützt) bewandertes Mitglied. Bitte melden Sie sich dringend bei Volkhard Kiesel, Telefon 06198 - 9346 oder in der SNH zu den bekannten Bürozeiten unter 06192 - 2 74 25!**

**„Das Wenige was Du tun kannst, ist viel“**

Albert Schweitzer

Heidmarie Cantstetter

### Adventsmarkt am 4. und 5. Dezember 2010 – Apfel, Nuss und Mandelkern... –



Zehn Monate des Jahres sind bereits vergangen und es ist Zeit, unseren Stand auf dem alljährlichen Hofheimer Adventsmarkt am 4. und 5. Dezember 2010 zu planen und zu organisieren.

Damit Nikolausstiefel und Weihnachtsteller gefüllt werden können, müssen wir jetzt mit den Vorbereitungen beginnen. So gilt für uns, wie in jedem Jahr, so viele Plätzchenbäcker, Strick- und Handarbeiterinnen, Bastlerinnen sowie Heim- und Handwerker wie möglich zur Unterstützung zu gewinnen.

Nicht nur für Aufbau, Gestaltung und Betreuung unserer Adventsmarkthütte werden wieder fleißige Hände gesucht, sondern auch weihnachtliche Verkaufsartikel müssen gebastelt, gebacken und konfektioniert werden.

Wenn Sie uns gerne helfen möchten, melden Sie sich bitte telefonisch zu unseren Bürozeiten unter der Nummer: 06192 - 27425.

Sachspenden wie Bäckereien, Basteleien und andere Artikel für den Verkauf in unserer Weihnachtshütte erbitten wir bis spätestens:  
**23. November 2010.**

Hier noch unser Rezepttipp für die Weihnachtsbäckerei:

#### Haselnuss-Halbmonde

##### Zutaten:

125 g Butter  
125 g Zucker  
125 g Mehl  
125 g geriebene Haselnüsse

### Gesucht werden mutige Männer!

Wir brauchen Sie für eine wichtige gesellschaftliche ehrenamtliche Tätigkeit: den Schülercoach!

Ständiges Thema in den Medien ist die schwierige Lage der heutigen Jugendlichen, einen nahtlosen Übergang von der Schule in die Berufsausbildung zu schaffen – besonders die der Hauptschüler.

Deshalb hat die SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. das neue Projekt:

„Zukunft trifft Erfahrung – Schülercoach“

initiiert, das zum Ziel hat, Jugendliche ab der 7. Klasse Hauptschule (Alter: 13/14 Jahre) zu begleiten.

Einmal pro Woche wird ein Schülercoach eine Jugendliche bzw. einen Jugendlichen treffen, ihr/ihm zuhören, sie/ihn ermutigen, ihre/seine Stärken herausfinden, persönliche Ziele erfragen und gemeinsam Strategien entwickeln, wie diese erreicht werden können. Es ist nicht die Aufgabe der Schülercoaches, die Schüler zu erziehen, sondern sie dabei zu unterstützen, ihre Stärken zu fördern und ihren Weg zu finden.

Nach Konzeptentwicklung, Vernetzung mit der Gesamtschule am Rosenberg, der Stadt Hofheim und dem Kreis ist dieses Projekt jetzt in die konkrete Phase eingetreten.

Wir hatten ein Gespräch mit der Schulleitung, haben die Eltern beim Elternabend über das Projekt informiert und beim Wandertag und im Freizeithaus in die Klassen „geschnuppert“.

Der nächste Schritt wird ein Besuch in den Klassen sein, bei dem wir den Schüler/Innen das Projekt vorstellen und sie einladen wollen, dieses freiwillige Angebot zu nutzen. Wenn ein Schüler sich dafür entscheidet, wird geschaut, welcher Jugendliche zu welchem Coach „passt“, und das Einverständnis der Eltern eingeholt.



### Telefonanrufe, manchmal ein Ärgernis

Bekommen Sie einen Telefonanruf, bei dem sich Ihr Gegenüber mit einem genuschelten Seniorentitel meldet, ist äußerste Vorsicht geboten. Häufig soll mit der Bezeichnung „Senioren“ eine Stimmung erzeugt werden, die Seriosität verspricht. Hintergrund sind aber immer wieder unseriöse Angebote. Dies geht vom Verkauf und Installation von Treppenliften über Versicherungsangebote bis hin zum Hausnotrufsystem oder „Essen auf Rädern“.

Sie können sicher sein, dass Unternehmen, die solche Anrufe durchführen lassen, in keiner Weise von uns, kommunalen Stellen oder anderen integren Institutionen dazu eine Berechtigung erhalten haben. Die Telefonnummern wurden von Unternehmen gekauft, bei denen Sie bspw. an einem Preisausschreiben teilgenommen haben, oder aus dem Telefonbuch, nach dem Prinzip „nicht mehr gebräuchlicher Vorname“, herausgesucht. Daher fragen Sie zunächst den Anrufer noch mal nach der genauen Firmenbezeichnung und danach, wie der Anrufer an Ihre Telefonnummer kam. Das Gespräch ist dann hoffentlich schnell beendet.

Oft gelingt es jedoch den rhetorisch hervorragend geschulten Anrufern, einen persönlichen Termin zu vereinbaren. Scheuen Sie sich dann nicht, bereits vor dem vereinbarten Termin Rat und Unterstützung bei vertrauenswürdigen Freunden, Bekannten oder bei uns einzuholen. Es ist keine Schande auf diese „Rattenfänger“ hereinzufallen. Wir hatten ja schon in einer unserer letzten Ausgaben darauf hingewiesen, dass selbst so angesehene Institutionen wie die „Malteser“ durch Telefonanrufe versuchen, ihr „Hausnotruf-System“ an die Frau bzw. den Mann zu bringen.

Wir, ebenso wie die kommunalen Beratungsstellen, sind Ihr Ansprechpartner, wenn es darum geht, Sie vor Schaden zu bewahren. Wünschen Sie „Essen auf Rädern“, sind wir Ihr seriöser Ansprechpartner. Benötigen Sie ein Hausnotruf-System, haben wir eine Liste der regionalen Anbieter für Sie. Sollten Sie sich also einmal „über den Tisch gezogen“ fühlen, lassen Sie es uns wissen. Wir können Sie beraten und helfen Ihnen gerne.

AXA

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Mehl und Haselnusskerne hinzugeben und alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Eine dicke Rolle formen und mindestens zwei Stunden kalt stellen. Die Rolle in vier Teile teilen und nacheinander dünn ausrollen.



Mit einem Glas Halbmonde ausstechen, auf ein gefettetes Backblech legen und bei 175 Grad ca. 10 Minuten goldgelb backen. Ggf. noch verzieren. Hmmm...., lecker!

Heidemarie Cantstetter / VK

---

### Pressesprecher/In gesucht – Tue Gutes ... und rede darüber! –

Für uns ist es selbstverständlich, wir sind für unsere Mitmenschen mit ihren großen und kleinen Problemen da. Es freut uns, wenn wir anderen Menschen helfen können. Darüber verlieren wir nicht viele Worte. Andererseits kennen noch nicht alle Menschen in der Region unsere umfangreichen Angebote, die auch sie in Anspruch nehmen könnten.

Obwohl wir uns alle Mühe geben, unsere Präsenz in den Medien ist noch nicht optimal. Hier sind noch Verbesserungen möglich, dies geht aber nicht ohne die Mithilfe von Menschen, die sich speziell darum kümmern. Wir brauchen also Hilfe; Ihre Hilfe für die Öffentlichkeitsarbeit! Das geht von den Printmedien bis hin zu unserem Internetauftritt und dieser Zeitung. Für neue Gedanken sind wir stets aufgeschlossen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und aktiv unsere Pressearbeit als Solist oder Teammitglied unterstützen wollen, freuen wir uns über Ihren Anruf unter der Telefonnummer: 06192 - 966561. Die „Arbeitszeit“ richtet sich selbstverständlich nach Ihren Wünschen; bei uns kann man auch „Nein“ sagen, ohne schräg angeschaut zu werden. Nehmen Sie doch einfach nur mal Kontakt mit uns auf. Wir können dann besprechen, was Sie für uns bewegen könnten. Aus eigener Erfahrung können wir sagen, die Mitarbeit in unserem Verein hilft nicht nur anderen Menschen, sondern beinhaltet auch sehr viele positive Erlebnisse und Erfahrungen für uns selbst.

AXA

## **Aktivitäten**

---

### **Tolle Angebote für Senioren auch im nächsten Jahr – Ausflüge, Seniorenreisen, Feste und mehr –**

Auf die Veranstaltungen 2011 der SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. können sich die Hofheimer Seniorinnen und Senioren schon jetzt freuen: Ausflüge, Seniorenreisen, Theater, Feste und vieles mehr bietet der Verein in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus an.

Wer sich z. B. für einen Blick hinter die Kulissen interessiert, ist am 16.02.2011 bei einer Führung im Theater Mainz genau richtig. Wer auf Süßes steht und den Kölner Dom noch nicht besichtigt hat, sollte sich den Termin 16.03.2011 vormerken, denn dann geht eine Ganztagesreise nach Köln, u. a. auch ins Schokoladenmuseum.

Auch Freunde von mehrtägigen Reisen kommen nicht zu kurz. Sie können im Mai 2011 an einer Reise nach Nordfriesland mit Standort Husum und verschiedenen Tagesausflügen (z.B. Sylt) teilnehmen.

Oder wollten Sie schon immer mal ins Fernsehen? Dann buchen Sie einfach bei uns die Teilnahme an der Live-Sendung „ZDF-Fernsehgarten“ am 19. Juni 2011.

Auch das Sommerfest und das Winzerfest am neuen Standort „Haus der Vereine/Kellereigebäude“ sind fest eingeplant.

Der komplette Veranstaltungskalender für 2011 wird erstmalig am 07.12.2010 bei der Senioren-Weihnachtsfeier der Stadt Hofheim in der Stadthalle ausgelegt. Ab dem 08.12.2010 können alle Veranstaltungen im Büro der SNH, Burgstraße 28, Telefon: 06192 - 966561 oder - 27425 gebucht werden. Dort sind auch weitere Informationen zu erhalten. Das Veranstaltungsangebot wird auch im Bürgerbüro im Rathaus und in den Außenstellen der Stadtteile ausgelegt.

MB / UW

## **Aktivitäten**

---

### **Spaziergänge mit Einkehr**

Die SeniorenNachbarschaftsHilfe Hofheim e.V. erweitert im kommenden Frühjahr das Angebot für ihre Mitglieder und Gäste:

Unter dem Motto „Senioren-Spaziergänge mit Einkehr“ wollen wir ab März bis einschließlich Oktober 2011 am ersten Donnerstag eines jeden Monats mit wanderfreudigen Damen und Herren gemütlich zu wechselnden Zielorten (zum Beispiel von der Gundelhard zum Gimbacher Hof) spazieren, in geeigneten Lokalen bei einem Gläschen zwanglos plaudern und dann den Heimweg beginnen.

Treffpunkt wird um 14.30 Uhr der Parkplatz am Hofheimer Bahnhof sein. Hier wollen wir Fahrgemeinschaften bilden und dann zu den jeweiligen Startpunkten fahren. Die einfachen Wanderzeiten sollen zwischen 30 und 50 Minuten liegen.

Für die Planung, Durchführung und Auskunftserteilung stehen die Mitglieder Herr Helmut Hofmann (Telefon: 06192 - 6504) und Frau Edel Nolte (Telefon: 06192 - 25216 ) bereit.

Ihr Interesse an der Teilnahme melden Sie bitte an Herrn Breitenbach, Telefon: 06192- 966561.

Die Leiter dieser Spaziergänge wären froh über die Ergänzung des Teams um eine weitere Person! Interessierte Damen oder Herren wenden sich bitte hierfür an Herrn Breitenbach.

Helmut Hofmann

## Inhaltsverzeichnis

---

	Seite
<b>Grußwort des Vorsitzenden</b>	3
<b>Aus dem Vereinsleben</b>	
Mecklenburg-Vorpommern in allen Facetten	4/5
Der gewisse Unterschied	6-8
Café-Treff für Senioren ab 2011 jeden Dienstag	8
Auch im Alter mitten im Leben	9
<b>In eigener Sache</b>	
Adventsmarkt am 4. und 5. Dezember 2010	10/11
Pressesprecher/In gesucht	11
<b>Aktivitäten</b>	
Tolle Angebote für Senioren auch im nächsten Jahr	12
Spaziergänge mit Einkehr	13
<b>Aktuelles</b>	
Telefonanrufe, manchmal ein Ärgernis	14
Gesucht werden mutige Männer!	15/16
Mit dem alten Fahrrad Gutes tun	16/17
<b>Tipp</b>	
Herzlichen Glückwunsch – Sie haben gewonnen!	18/19
(Kein) Fest für Taschendiebe	19
<b>Zu guter Letzt`</b>	
40 Anregungen zum Glückhchsein	20/21
Aus unserer Reihe „Schmunzelecke“	22

## Impressum

---

**Herausgeber:** SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.  
- Vereinsregister Nr. 73VR11221 -  
Burgstraße 28, 65719 Hofheim

**Bürozeiten:** Montag, Dienstag von 16 bis 18 Uhr  
Mittwoch, Freitag von 10 bis 12 Uhr

**Telefon:** 06192 – 27425

**Büro Michael Breitenbach:** Montag bis Freitag  
11 bis 12.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Telefon:** 06192 – 966561

**snh@hofheimersenioren.de**

**www.hofheimersenioren.de**

**Bankverbindung:** SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.  
Konto Nr. 7070705 - BLZ 501 900 00  
Frankfurter Volksbank

**Vorstand:**

Vorsitzender: Axel Ansorg

Stellv. Vorsitzender: Volkhard Kiesel

Beisitzer: Helmut Hofmann, Marianne von Hörsten,  
Günter Kruse, Luise Meyer-Kohlhoff, Michael  
Schirdewan, Gisela Tan, Karl Zierau

Schriftführerin: Christel Teufl

**Büroteam:** Ursula Berger, Ruth Busch, Heidemarie  
Cantstetter, Marianne Hasel, Christa Keding,  
Volkhard Kiesel, Erdmuth Meder, Christel  
Teufl

**Redaktion und 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), Gisela Kiesel (Lektorin)

**Druck und Verarbeitung:** Druckerei Balzer, Hofheim  
**Auflage:** 1.000 Exemplare – November 2010  
**Erscheinungsweise:** jährlich dreimal