

### Aus unserer Reihe „Schmunzelecke“



Michael Breitenbach fand einen Hund, der vergessen hat, wo er hingehört. Betreuung inklusive.

...Es ist richtig, dass sich unser Verein um **alle** Lebewesen kümmert.

...Es ist nicht richtig, dass Hundebetreuung mittlerweile in die Ausbildung zum Diplom-Sozialpädagogen aufgenommen wurde.

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

AXA / UW

### Liebe Mitglieder,

erlauben Sie mir zunächst einige persönliche Worte. Seit 1996 war ich Vorsitzender des Seniorenbeirates der Kreisstadt Hofheim am Taunus und seit Gründung, ab 1997, bin ich Vorsitzender unseres Vereins. Der Seniorenbeirat hat sich in Hofheim etabliert und ist aus dem gesellschaftlichen Leben nicht mehr wegzudenken. Unser Verein hat sich positiv entwickelt und gehört zu den größten Vereinen in der Region. Es war für mich an der Zeit, Prioritäten zu setzen. Ich kandidierte daher nicht mehr für die Seniorenvertretung und somit auch nicht für das geschäftsführende Organ, den Seniorenbeirat. Es wird aber weiterhin eine enge Zusammenarbeit zur Umsetzung gemeinsamer Ziele geben. Unser Verein stellt eine Delegierte für die Seniorenvertretung. Diese Aufgabe hat unser langjähriges Mitglied Gudrun Kemmann übernommen, die von der Seniorenvertretung in den Seniorenbeirat gewählt wurde. Wir sind uns sicher, dass sie unsere und Ihre Interessen mit viel Engagement vertreten wird.

Ja, und dann ist es doch geschehen; das Seniorenzentrum und wir als betreuender Verein sind Ende November 2010 in das aufwendig renovierte Kellereigebäude umgezogen. Es ist selbst bei den politisch Verantwortlichen mit Erstaunen zur Kenntnis genommen worden, dass dies ohne jede Unterbrechung des Dienstbetriebes erfolgte. Ohne die detaillierte Vorbereitung und Planung durch unseren Mitarbeiter Michael Breitenbach wäre dies nicht möglich gewesen. Ihm gebührt ebenso wie den zahlreichen Helferinnen und Helfern unser besonderer Dank.

Der Dienstbetrieb läuft zwar, aber es ist alles neu und ungewohnt. Vorbei ist die Zeit, in der die Büros in umgebauten Garagen untergebracht waren und es eiskalt war. Aber auch in den schönen neuen Räumen herrschten anfangs arktische Verhältnisse, bis die Heizung von den Bewegungsmeldern abgekoppelt wurde. So gibt es noch einige Dinge, die nachgebessert werden müssen. Sei es die schwere Schiebetür im ersten Stock, die ältere Menschen kaum öffnen können, oder die hohe Schallfrequenz in den Räumen. Seien Sie sicher, wir werden uns dafür einsetzen, dass Sie sich in den Räumen des Seniorenzentrums wohl fühlen können.

Der Umzug fiel in eine Zeit, in der das Wetter Kapriolen schlug: Kälte, Schnee und Glatteis. Aber unser Dienstbetrieb lief weiter. Ein großes Kompliment und vielen Dank an unsere Helferinnen und Helfer, die weiterhin ihre Nachbarschaftshilfen durchführten, und an die Fahrerinnen und Fahrer des Besuchsdienstes „Essen auf Rädern“, die sich selbst nach Aufrufen, die Autos stehen zu lassen, nicht von ihrer wichtigen Aufgabe abbringen ließen.

Mit freundlichen Grüßen – Ihr  
Axel Ansorg – Vorsitzender

### Einladung zur Mitgliederversammlung

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

**Mittwoch, dem 20. April 2011, um 16.00 Uhr,**

im Hofheimer Seniorenzentrum, Burgstraße 28, Kellereigebäude.

#### Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorsitzenden
2. Totenehrung
3. Wahl eines Versammlungsleiters
4. Rechenschaftsbericht des Vorstands
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstands
7. Bestellung eines Wahlausschusses
8. Vorstandswahlen
9. Wahl der Kassenprüfer 2011
10. Geplante Aktivitäten
11. Verschiedenes

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

Für den Vorstand  
Axel Ansorg  
Vorsitzender

### Wie Senioren an der Haustür betrogen werden

Sie kommen ganz anonym und suchen gezielt Senioren auf. Denn sie wollen an ihr Geld. Doch diese Betrüger haben es nicht auf Bargeld abgesehen. Erst einmal in der Wohnung, erschleichen die vermeintlich netten Betrüger das Vertrauen alter Menschen. Ihr Ziel: Sie wollen an das Kapital der bestehenden Versicherungen, z. B. Kapitallebensversicherungen, auch als Sterbegeldversicherungen abgeschlossen.

Auch Hanna B. ist Opfer dieser neuen Masche geworden. Sie hat die Ansprüche, also das in ihrem Versicherungsvertrag in Aussicht gestellte Kapital, an den freundlichen „Berater“ abgetreten, ihm eine Vollmacht, ja sogar einen Geschäftsbesorgungsauftrag erteilt. Das bestätigt ihre Unterschrift. Über die fatalen Folgen ist sie sich nicht bewusst.

Solche Betrüger versprechen, nach der Kündigung der Versicherung z. B. den Rückkaufswert mit einem wesentlich höheren Kaufpreis in einer Summe nach 10 Jahren zu zahlen. Eine andere Variante verspricht einer betagten Seniorin eine 32 Jahre andauernde Auszahlung monatlicher Beträge. Erst als Hanna B. eine Bestätigung über die Abtretung der Versicherung bekommt, ruft sie ihren Sohn an. Sie ahnt, einen riesigen Fehler gemacht zu haben und ihr Vermögen verloren zu haben. Hinter den Adressen solcher Firmen gibt es kein Büro, nur einen Briefkasten.

Allein bei der Polizei Westhessen stapeln sich Anfang des Jahres ca. 1.500 solcher Fälle. Es geht jeweils um bis zu mehreren hunderttausend Euro. Die Polizei weiß, dass Banden gezielt alte Menschen suchen, weil sie bei späteren Vernehmungen schlechte Zeugen sind. Die Täter schrecken auch nicht zurück, in Alten- und Pflegeheime zu gehen und ältere Menschen zu besuchen und auf diese Art und Weise an deren Erspartes zu kommen.

Solche unseriösen Unternehmen schießen derzeit wie Pilze aus dem Boden. Wie können wir uns dagegen wehren? Ein wirksamer Schutz dagegen: Den Besucher nicht beim ersten Besuch an der Haustür hereinbitten, sondern den Termin auf einen späteren Zeitpunkt verschieben und dann eine Vertrauensperson dazu bitten. Ein vertrauenswürdigen Mitglied vermittelt gern unser SNH-Büro.

VK  
Quelle: ARD-Ratgeber Geld, Beitrag gesendet am 26.02.2011

### „Jeder von uns kann eine Oase des Friedens sein“

Manche von uns kochen schon vor Wut, wenn sie nur im Stau stehen. Wie wäre es, wenn Sie diese Energie nicht vergeuden, sondern positiv nutzen würden? Stellen Sie sich vor, dass Sie sich in einer Oase des Friedens befinden, im Zentrum eines Kraftfelds der Liebe, das sich wellenförmig ausbreitet und alle anderen Menschen in Ihrer Umgebung erfasst. Wenn es mehr Oasen des Friedens und der Stille gäbe, würden wir überrascht feststellen, dass selbst im längsten Stau unser Blutdruck gleich bleibt, dass wir tief und ruhig atmen und dass uns gute Gedanken kommen.

Wenn mein Enkel etwas angestellt hatte und fürchtete, Ärger zu bekommen, pflegte er zu sagen: „Großvater, hast du gute Gedanken?“ Er wusste nicht, wie genau er mit dieser Frage den Kern des Problems traf. Denn wenn wir gute Gedanken haben, beginnt sich unsere innere Einstellung auf sehr konkrete Weise zu wandeln. Wir beeinflussen damit auch unsere Gesundheit, denn je ruhiger und ausgeglichener wir uns fühlen, desto besser funktionieren Kreislauf und Stoffwechsel.

Wenn wir hingegen in Wut geraten, stellt sich der Körper auf die angeborene Kampf- und Fluchtreaktion ein und der Stoffwechsel verändert sich entsprechend: der Magen wird entlastet, die Durchblutung erhöht. Wenn wir gute Gedanken haben, tritt das Gegenteil ein. Wir spüren, wie uns eine tiefe innere Ruhe erfasst. Die meisten Menschen treffen bessere Entscheidungen, wenn sie sich weder unter Druck gesetzt noch frustriert fühlen. Wichtig ist vor allem zu wissen, dass jeder von uns einen Beitrag leisten kann, damit es mehr von diesen Oasen des Friedens auf Erden gibt. Wir müssen dazu keine spektakulären Taten vollbringen: Auch das Meer besteht aus einzelnen Tropfen, von denen aber jeder zählt. Um die Erde in einen Hort des Friedens zu verwandeln, fällt jedes Scherflein ins Gewicht, denn die Scherflein summieren sich zu einer gewaltigen Masse, die dafür sorgen kann, dass sich die Waagschale dem Frieden zuneigt. Deshalb ist es wichtig, die Friedensbotschaft weiterzugeben. Jeder von uns kann eine Oase des Friedens sein.

RT

Quelle: Desmond Tutu, Erzbischof, 78 Jahre

### Auch im Alter mitten im Leben

– Alles kommt anders, als man denkt –

Die folgende Geschichte soll bewusst machen, wie wichtig es ist, sich **rechtzeitig** mit der hier geschilderten Thematik auseinanderzusetzen – für Sie selbst wie auch für Ihre Angehörigen. Schieben Sie es nicht zu weit hinaus, alle rechtlich wichtigen Formalitäten für den Ernstfall zu erledigen, Verantwortliche zu benennen und mit den erforderlichen Rechten auszustatten.

„Mit meiner Mutter fing alles viel früher an, unbeachtet, unbemerkt über lange Zeit“, erzählt uns die 62 Jahre alte Barbara M. „Seit Jahren starke Rückenprobleme, der erste leichte Schlaganfall ohne größere Folgen, kurze dementielle Phasen, häufige Stürze und Krankenhausaufenthalte.“

Barbara M. war berufstätig und hatte wenig Zeit, sich um die Eltern zu kümmern. 2008 starb der Vater und die mittlerweile pflegebedürftige Mutter weigerte sich, in ein betreutes Wohnen oder Pflegeheim zu ziehen. Sie fühlte sich stark genug, ihren Haushalt mittels Putzfrau und nachbarschaftlichen Helfern bis zu ihrem Ableben selbst zu bewältigen.

Vom Medizinischen Dienst der Krankenkasse wurde ihr Pflegestufe 1 zugestanden. Damit konnte der tägliche Besuch des ambulanten Pflegedienstes finanziert werden, der die große Anzahl von Tabletten richtete und beim Waschen und Anziehen unterstützte.

Eines Morgens fanden die Pflegekräfte die alte Dame total unterkühlt und ohne Erinnerung an das, was passiert war. Schon am Abend gestürzt, lag sie die ganze Nacht hilflos im Zimmer auf dem Teppich.

Eine Vorsorgevollmacht sowie eine Patientenverfügung hatte die Familie schon Jahre vorher verfasst. In einem ersten Schritt wurde ein Antrag auf Kurzzeitpflege (max. 4 Wochen) gestellt. Über diesen Zeitraum konnte beobachtet werden, wie sich der Gesundheitszustand der Mutter entwickelte. Konnte sie wieder in ihre Wohnung zurück oder war sie jetzt nicht mehr in der Lage, für sich alleine zu sorgen und zu entscheiden?

Mit Hilfe des Sozialdienstes im Krankenhaus wurde schnell ein Pflegeplatz gefunden. Zur finanziellen Überbrückung der langen Wartezeit genehmigte die Pflegekasse im Anschluss an die Kurzzeitpflege noch eine so genannte Verhinderungspflege und beteiligte sich weitere vier Wochen an den Kosten.

Für Angehörige ist neben den geschilderten Vorgängen viel zu leisten. Die Wohnung muss gekündigt werden sowie alle bestehenden Verträge, wie Versicherungen, Strom, Telefon, Sat-Dienste, GEZ, Tages-, TV-Zeitung und vieles andere mehr.

Die Wohnung musste aufgelöst werden, alle Schränke, Schubladen und Ordner waren vorher zu sichten und insbesondere wichtige Papiere und ideelle Werte zu sichern. Einrichtungsgegenstände, Geschirr und Wäsche wurden an Nachbarn, Freunde und Verwandte abgegeben.

Im Herbst 2010 konnte endlich die „neue Wohnung“, so wurde das neue Domizil liebevoll schmackhaft gemacht, bezogen werden. Ein helles, geräumiges Einzelzimmer mit großem Bad und Blick ins Grüne. Hier machen heute einige persönliche Möbel sowie Fotografien von Eltern, Geschwistern und eigenen Kindern, neben Stehlampe und TV-Gerät den Raum zum gemütlichen Aufenthaltsort.

Ein langer Prozess mit positivem Ausgang, bei dem ein Verein wie die SeniorenNachbarschaftsHilfe mit ausführlichen Informationen und mit Rat und Tat zur Seite stand.

Nachtrag:

Immer wieder stellen wir fest, dass vielen Mitgliedern die hier aufgeführten Begriffe wie Pflegestufe, Tagespflege (wird viel zu selten genutzt), Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege (wenig bekannt) und alle mit diesem komplexen Thema verbundenen Maßnahmen keine Begriffe sind. Zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir geben ausführlich Auskunft und begleiten Sie in Gedanken und Wegen zu diesem Thema.

CA

### Nebenkosten bei Flugreisen

– Auf Anfrage Geld zurück –

Wem ist das noch nicht passiert? Eine Flugreise muss aus wichtigen Gründen abgesagt werden. Die Fluggesellschaften haben für solche Fälle eine Flugpreiserstattung ausgeschlossen. Aber es fallen ja auch noch zusätzlich Steuern und Gebühren an. Bei Billigfliegern können diese sogar den Flugpreis übersteigen. Die Nebenkosten sind Abgaben, die Fluggesellschaften für Dritte eintreiben.

Dies sind für den Flughafenbetreiber:

- Passagierentgelt. Diese Gebühr, je nach Flughafen zwischen 3 und 12 Euro, wird für die Benutzung der Terminaleinrichtungen pro abfliegendem Passagier erhoben.
- Sicherheitsentgelt. Dies deckt die Kosten ab, die vor Betreten des Sicherheitsbereiches anfallen und beträgt ca. 1 Euro.

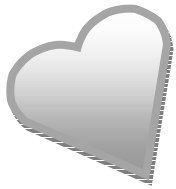
Für den Staat:

- Luftsicherheitsgebühr. Je abfliegendem Passagier wird zwischen 2 und 10 Euro erhoben. Sie deckt die Kosten der Bundes- und Landespolizei ab, die durch die Sicherheitskontrollen entstehen.

Die meisten Fluggesellschaften fordern zusätzlich noch einen Kerosinzuschlag, der ggf. auch zurückgefordert werden kann. Bei Nichtantritt eines Fluges sollte man die Fluggesellschaft darauf hinweisen, dass man die „Nebenkosten“ zurückerstattet haben möchte. Unter Angabe der Buchungsnummer bzw. durch Einreichen des Tickets oder der Buchungsbestätigung kann man seine Forderung geltend machen. Auf das Telefon sollte aufgrund hoher Hotline-Gebühren verzichtet werden.

Bevor Sie einen Rückerstattungsantrag stellen, sollten Sie prüfen, ob es sich lohnt. Einige Fluggesellschaften nehmen eine Gebühr für die Rückerstattung. Wer den Kampf mit der Bürokratie nicht aufnehmen möchte, kann das Procedere Internetfirmen überlassen. Eine dieser Seiten ist [www.Flug-Storno.de](http://www.Flug-Storno.de). Hier sind bei erfolgreicher Durchsetzung der Forderung pauschal 7,90 Euro zu zahlen.

AXA



Das **Herz** machte ein paar extra Sprünge, so regte es sich auf. „24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr erwartet mein **BOSS**, dass alle seine Zellen vom Kopf bis zum Fuß optimal mit Blut versorgt werden. Trinkt er nicht genügend, ist das Blut zu dick und meine Pumpe muss sich noch mehr abrackern, um seine Zellen jederzeit gleich gut zu versorgen. Je älter ich werde, umso mehr fürchte ich, dass ich irgendwann nicht mehr kann!“

**Niere, Blase, Haut und Lunge** gaben zu bedenken, dass auch sie genügend Flüssigkeit brauchten, denn sie müssten **täglich bis zu 2,5 Liter** Flüssigkeit ausscheiden.

„Den Wassernotstand merke ich sofort“, meldete sich der **Kopf**. „Meinem Gehirn fällt es in solchen Situationen zunehmend schwerer, gut zu funktionieren. Wo soll das noch hinführen?“ Das veranlasste weitere Köpfe über dieses wirklich wichtige Thema zu philosophieren. „So ganz will es mir nicht in den Kopf, dass bei älteren Menschen das Durstgefühl nachlässt. Das ist doch gegen die Natur“, warf ein anderer Kopf in die Runde ein. „Na ja“, meinte da ein kluger Kopf, „heute werden unsere **BOSSE** dank der guten Ernährung, der Fortschritte in der Medizin und der vielen Medikamente immer älter. Vielleicht hat das die Natur so nicht vorgesehen?“ „Ich hab’s“, ergriff ein als besonders kreativ bekannter Kopf das Wort: „Wir müssen unseren **BOSS** überzeugen **Wasser als Medikament** zu betrachten, das genauso **gewissenhaft einzunehmen ist** wie die Pillen.“



Alle beratschlagten noch lange und kamen dann überein, ihrem **BOSS** die Petition „**Hilferuf der Organe – Gib uns Wasser**“ zu übergeben. Alle unterschrieben und meinten, dass sie auch zufrieden seien, wenn sie Kräutertee, Saftschorle oder Brühe statt Wasser von ihrem **BOSS** bekämen. Mindestens **1,5 Liter pro Tag**, das ist **alle Stunde ein Weinglas voll Flüssigkeit**, das müsste doch zu machen sein, oder?



CHR

### „Essen auf Rädern“ – gesunde Gerichte – oder?

Was ist „Essen auf Rädern“? Sind das die Stullen-Pakete im Zug, Prinzenkekse im Bus, rollende Servierwagen im Flugzeug oder der Menüservice der SNH? Die Frage ist leicht zu beantworten. Natürlich Letzteres.



Trotzdem bleiben viele Fragen offen. Handelt es sich um eine Notversorgung von Alten, Kranken und Schwachen? Ist das Essen schmackhaft, vielseitig und reichhaltig? Ernähre ich mich damit auch gesund? Wo und wie wird das Essen zubereitet? Welche Zutaten werden verwendet? Gibt es einen ausgewogenen Speiseplan? Habe ich als Kunde Wahlmöglichkeiten? Werden die Inhaltsstoffe und BE-Einheiten kenntlich gemacht? Ist „Essen auf Rädern“ eine Alternative zu Selbstgekochem?

Zu diesen Grundsatzfragen erschien in diesem Jahr ein Artikel in der Frankfurter Rundschau, der sich kritisch mit den Qualitätsstandards für Fertignahrung befasste. **Fazit:** Es gibt für die verschiedenen Anbieter in Frankfurt noch eine Menge zu tun, um mit ihren Produkten eine ausgewogene Ernährung der Kunden sicherzustellen.

Was wollen **unsere** Bezieher? Natürlich möchten sie einmal am Tag eine warme Mahlzeit, die soll aber frisch, schmackhaft und abwechslungsreich sein!

Das alles bietet die SNH in Kooperation mit der EVIM-Service-GmbH (Schlockerstiftung) in Hattersheim. Natürlich kann kein rollendes Restaurant mit einem Drei-Sterne-Koch angeboten werden. Doch die Zubereitung der Menüs ist garantiert frisch mit ausgewählten Zutaten aus der Region. Gemüse und Kartoffeln stammen z. B. aus der Pfalz von einem Kartoffelhof, Fleisch und Geflügel vom ländlichen Metzger aus Welterod (Nastätten). Vier Menüs inklusive eines großen Salattellers und einem täglich wechselnden Dessert stehen auf dem Speiseplan. Gemüse und Salat als Beilage zu Fleisch, Fisch und Geflügel decken den Nährstoffbedarf. Kein Kunde muss auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen und Pillen schlucken.

In der Großküche der Schlockerstiftung werden täglich ca. 2.500 Menüs im „Cook- und Chillverfahren“ frisch hergestellt und unter anderem an Seniorenheime, Schulen und Krankenhäuser ausgeliefert. Kein Essen wird tiefgekühlt hunderte von Kilometern durch Deutschland transportiert. Es muss keine Kühlkette eingehalten werden, ganz zu schweigen von der Einsparung an Energiekosten und dem CO<sup>2</sup>-Ausstoß. Der Geschäftsführer der EVIM-Service-GmbH, Herr Rüdiger Ihn, beschreibt das Essensangebot wie folgt:

**„Eine gute und gesunde Küche, die mit wenigen Fertigprodukten, ohne Geschmacksverstärker, bei gleichzeitig flexiblem Angebot an Menüs einen hohen Frischegrad anbietet.“**

Hat der Kommentar Ihre Geschmacksnerven angeregt? Haben Sie Appetit bekommen? Wir sind der Meinung, ein gutes Essen ist etwas Wunderbares, und auch ältere Menschen können dabei erfahren, wie wichtig das Genießenkönnen sein kann. Probieren Sie es aus! „Essen auf Rädern“ und besonders das Angebot der SNH in Kooperation mit der Schlockerstiftung hat sich längst von dem angestaubten Image der reinen Versorgungskost befreit und **erfüllt bereits jetzt die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gewünschten Verbesserungen der Standards für Fertignahrung**. Dazu brauchte es keine Aufforderungen und Vorschriften, der EVIM-Menüservice ist beispielhaft für die Versorgung der Menschen, die, aus welchen Gründen auch immer, nicht mehr in der Lage sind, für sich selbst zu kochen.



Die SNH liefert täglich über den Besuchsdienst von „Essen auf Rädern“ Ihr Wunschmenü, frisch zubereitet, direkt zu Ihnen nach Hause. Die ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer haben Zeit – ein kostbares Gut! Die Kunden sind nicht nur eine Hausnummer. Persönliche Beziehungen werden aufgebaut, kleine Hilfestellungen gegeben, ein Schwätzchen abgehalten usw. Unsere Fahrerinnen und Fahrer, die diesen Dienst versehen, sind **„Kümmerer“** im wahrsten Sinne des Wortes und nehmen ihre Arbeit sehr ernst.

**Unser Motto:** Wir sind für Sie da, wir wollen, dass es Ihnen gut geht! Des Weiteren sind unsere Preise die günstigsten im MTK, nämlich zwischen 4,35 Euro und 5,25 Euro. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: 06192- 966561.

RT

### **Petition: „Hilferuf der Organe – Gib uns Wasser“ oder „Wenn Organe reden könnten“**

Mehrere Organe riefen eine Versammlung ein, um die kritische Lage zu beraten. Es ging darum, ihrem **BOSS** klar zu machen, dass er mehr Flüssigkeit zu sich nehmen sollte. Streik wäre das letzte Mittel, da waren sie sich alle einig, denn damit würden sie sich nur selbst schaden.

Als erstes meldete sich der **Mund** zu Wort. „Wenn mein **BOSS** nur an schönes Essen denkt, läuft ihm schon das Wasser im Munde zusammen. Ja, was glaubt der denn, wo das herkommt? Meine Drüsen sind zu jeder Tages- und Nachtzeit gerüstet. Habe immer einen Vorrat an Verdauungsspeichel parat, so ca. **0,5 bis 1 Liter pro Tag**, vorausgesetzt, mein **BOSS** trinkt genug.“



„Was soll ich da erst sagen“, beklagte sich der **Magen**. „Ich werde immer sauer, wenn ich vom Mund schlecht gekaute und schwer verdauliche Brocken geschickt bekomme. Habe ja schließlich keinen Mixer zur Hand und kriege das nur mit sehr viel Magensaft klein. Ich sage Euch, das ist echte Schwerstarbeit: Wie eine Betonmischmaschine muss ich dazu ständig den ganzen Mageninhalt durchmischen und **täglich bis zu 3 Liter** von dem Magensaft herstellen.“



„Na ja, mein Job ist auch nicht gerade leicht“, meldete sich der **Darm** stolz zu Wort. „Ich möchte es nicht versäumen, auf meine enorm wichtige Arbeit im Verbund mit **Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse** hinzuweisen. Also, so ungefähr **2 Liter am Tag** an verschiedenen Verdauungsflüssigkeiten brauche ich, um den ganzen Nahrungsbrei vom Magen so zu zerkleinern, dass er durch meine Zellwände ins Blut übergehen kann. Sämtliche restliche wertvolle Flüssigkeit wird recycelt, aber nur so viel, dass es am Ende nicht staubt... Ich bin so stolz, dass ich es bin, der dem **BOSS** die Nährstoffe gibt, die er zum täglichen Überleben braucht. Drum müsste er doch ein bisschen dankbarer sein und mich bei der Arbeit unterstützen und einfach genügend trinken.“

Für Monika Altenhofen, Mutter dreier Kinder und fünffache Oma, ging ein Herzenswunsch in Erfüllung, nachdem sie als Vorsitzende des Seniorenbeirates gewählt wurde. Sie verspricht partei- und konfessionsneutral ihre Aufgaben zum Wohle der Seniorinnen und Senioren wahrzunehmen, wobei sie weiß, dass es oftmals Leidenschaft in der Sache erfordert, die Dinge verändern und verbessern zu wollen, dass man in der Verantwortung für das Ganze steht und dass man das nötige Augenmaß bei allen Aktivitäten nicht verlieren darf.

Anmerkung der Redaktion: Die SeniorenNachbarschaftshilfe gratuliert allen neu gewählten Mitgliedern des Seniorenbeirates und gibt ihnen mit auf den Weg: Mischen Sie sich ein, seien Sie manchmal unbequem – natürlich in Maßen, seien Sie immer konstruktiv. Die Hofheimer Seniorinnen und Senioren werden es Ihnen danken.

RT

---

### Neue Telefonnummer des zahnärztlichen Notdienstes

Der zahnärztliche Notfallvertretungsdienst ist ab sofort unter der Telefonnummer:

0180 - 5 60 70 11

zu erreichen. Hier erfahren Sie, an welchen Zahnarzt Sie sich wenden können. Die Telefonnummer ist gebührenpflichtig; aus dem Festnetz kostet das Gespräch 14 Cent, aus dem Mobilfunknetz maximal 42 Cent pro Minute.

AXA

---

### Kaum bekannt: Die 112 gilt EU-weit

Nur 18 Prozent der Menschen in Deutschland wissen, dass der **Notruf 112** in allen Mitgliedsländern der Europäischen Union funktioniert. Dabei können über diese Nummer grenzübergreifend sowohl Krankenwagen als auch Feuerwehr und Polizei verständigt werden. Darauf weist die Europäische Kommission hin. Der Notruf funktioniert überall ohne jede Vorwahl und ist kostenfrei.

FAZ am 05.03.2011

### Zum Plauderstündchen in den Café-Treff

Seit vielen Jahren, mit kurzer Unterbrechung, besteht in zweiwöchigem Turnus der Café-Treff der SeniorenNachbarschaftshilfe. Das nachmittägliche Treffen, das schon im Seniorenzentrum in der Hattersheimer Straße sehr erfolgreich war, findet nunmehr seine Fortsetzung im neu renovierten Kellereigebäude Hofheim, dem „Haus der Vereine“, das, wie bekannt, das neue Domizil der SNH ist.

Da das gemütliche Beisammensein bei den Besuchern großen Anklang findet, kam die Anregung, den Café-Treff doch wöchentlich abzuhalten. Dies erwies sich als gute Idee, indem beobachtet werden kann, dass viele Teilnehmer dieses Angebot gerne annehmen.



**Der Café-Treff findet nunmehr jeden Dienstag von 15.00 bis 17.00 Uhr im Kellereigebäude Hofheim, im 1. Stock, Raum „Nassau“, statt.**

Schon beim Eintritt umfängt den Besucher eine angenehm entspannte Atmosphäre. Bei Kaffee, Tee und Kuchen wird über dies und das geplaudert, man tauscht sich aus und das in netter Gesellschaft. Etwa 25 bis 28 Teilnehmer zählt man jedes Mal, davon viele Stammgäste, was jedoch nicht heißt, dass neue Gesichter nicht gerne gesehen und willkommen sind. Weiblich und Männlich.

Natürlich braucht es für diese regelmäßigen Veranstaltungen die „guten Geister“ der SNH. Sie sind unentbehrlich und mit ganzer Seele und viel Herz für den Café-Treff tätig. Da sind die beiden im Turnus tätigen Damen, Eva Dörr und Anne Fuhr, mit ihren fleißigen Helferinnen, die neben ihren organisatorischen Bemühungen und dem Kuchenbacken, die Gäste oftmals mit lustigen Vorträgen in beste Stimmung bringen, wie z. B. beim diesjährigen Faschingscafé, das mit 62 Gästen enorm gut besucht war.

Ein Café ohne Kuchen ist nicht denkbar. Und auch dafür stehen unsere „guten Geister“ stets bereit. Sie zaubern beste Kuchen und Torten, und sieht man die Theke mit den Köstlichkeiten appetitlich angerichtet, ist das Caféhaus perfekt.



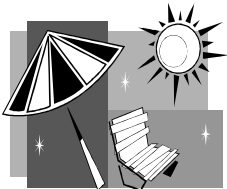
**Der Preis für ein Stück Kuchen oder Torte beträgt 1 Euro, ein Kaffee kostet 50 Cent.**

Wenn Sie Lust haben, teilen Sie uns doch bitte mit, wie Ihnen das neue Domizil und der wöchentliche Café-Treff der SNH gefallen, was als gut oder weniger gut empfunden wird. Wünsche und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.

HL

---

### Sommerfest 2011



Gerne weisen wir schon heute auf unser diesjähriges Sommerfest am **30. Juli** hin. Es ist eines der Großereignisse in unserem Vereinsleben und wird in diesem Jahr mit Spannung erwartet, denn erstmals ist der Austragungsort rund um das schönste Haus, dem Kellereigebäude, in Hofheims Innenstadt. Der

Startschuss fällt um 12 Uhr. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Alle Besucher können sich über die eine oder andere Überraschung freuen. Natürliche Schattenspender gibt es in diesem Jahr gratis, so dass selbst ein sehr heißer Sommertag die Freude am Festgeschehen nicht trüben kann.

Wie immer wird für Ihr leibliches Wohl bestens gesorgt, musikalische Unterhaltung bieten die „Hot Seniors“, und unser traditionsreicher Flohmarkt ist für alle Besucher, ob jung oder alt, geöffnet.

### Hofheim hat einen neuen Seniorenbeirat

Verantwortung übernehmen für sich und andere – das charakterisiert die neuen Mitglieder des Seniorenbeirates. Sie wurden am 24. Januar 2011 von den Mitgliedern der Seniorenvertretung gewählt, und sie sind in Hofheim auf parlamentarischer Ebene beratend tätig.

Fast 10.000 Hofheimer Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahre haben mit dem Beirat ihr Sprachrohr gefunden, wie die Vorsitzende, Monika Altenhofen, in einem Interview verlauten ließ. Die immer älter werdende Generation gewinnt zunehmend an Bedeutung, doch Politik und Gesellschaft können auch auf die Seniorinnen und Senioren zählen. Darum geht es bei der Arbeit des Seniorenbeirates. Eine aktive und selbstbewusste Generation der Senioren bringt sich ein und erwartet einen angemessenen Platz in der Mitte der Gesellschaft.

Folgende Hofheimerinnen und Hofheimer werden in den nächsten vier Jahren die Interessen der Seniorinnen und Senioren wahrnehmen:

Monika Altenhofen als Vorsitzende, Christina Lampert als stellvertretende Vorsitzende, Franz-Josef Pollmann als stellvertretender Vorsitzender, Gudrun Kemmann als Schriftführerin, sowie als Beisitzer: Wilhelm Bingel, Günter Bouffier, Eva Dörr, Ralf Domscheit, Hans Langner, Dr. Lothar Munk und Annette Schnabel. Einige sind „alte Hasen“, andere mit Schwung und Elan das erste Mal dabei. Alle Mitglieder sehen den demografischen Wandel nicht als Schreckgespenst, sie stellen sich den Herausforderungen insoweit, als sie die Interessen der Älteren kundtun und sich aber auch in der Verantwortung für nachfolgende Generationen sehen.

Die neue Vorsitzende, Monika Altenhofen, die Axel Ansorg, der das Amt des Vorsitzenden 14 Jahre innehatte, abgelöst hat, verspricht, alles dafür zu tun, dass die bisherige erfolgreiche Arbeit im Sinne der Hofheimer Seniorinnen und Senioren zielorientiert weitergeführt wird. Sie ist guten Mutes, dass in diesen spannenden Zeiten der demografische Wandel auch als Bereicherung der Gesellschaft gesehen werden kann. Sie will mit ihrem Engagement und ihrem persönlichen Einsatz dazu beitragen, dass „Altwerden“ in Hofheim keine Last bedeutet. Menschlichkeit soll nicht nur ein Schlagwort sein, sondern auch gelebt werden.



### **Befreiung von der Ausweispflicht**

– Die Seniorenberatung der Stadt Hofheim informiert –

Gemäß § 1 Abs. 3 Personalausweisgesetz ist es möglich, bestimmte Personengruppen von der Ausweispflicht zu befreien. Im Besonderen sind dies Menschen, die auf Grund von körperlichen oder geistigen Behinderungen nicht mehr in der Lage sind, sich alleine in der Öffentlichkeit zu bewegen, zu unterschreiben oder voraussichtlich dauerhaft in einem Krankenhaus, einem Pflegeheim oder einer ähnlichen Einrichtung untergebracht sind.

Die Befreiung von der Ausweispflicht muss in kurzer, schriftlicher Form beantragt werden. Hierzu gibt es ein Musterformblatt.

Beantragen kann die Befreiung die Person selbst oder nur ein bestellter Betreuer oder eine bestellte Betreuerin, die nicht nur durch einstweilige Anordnung bestellt ist oder von einem mit öffentlich beglaubigter Vollmacht Bevollmächtigten.

Die ausgestellte Bescheinigung gilt dann als Ausweisersatz zusammen mit dem abgelaufenen Personalausweis.

Weitere Auskünfte sowie das Musterformblatt erhalten Sie im:

Bürgerbüro der Stadt Hofheim  
Telefonnummern: 06192 - 202 - 270 oder 06192 - 202 - 271

Mit freundlichen Grüßen  
Ingrid Paul und Cornelia Stellmacher  
Senioren-Beratungsstelle Hofheim



UW

Damit die Veranstaltung wie in den Jahren zuvor wieder zu einem großen Erfolg wird, brauchen wir Ihre Hilfe:

### **Kuchen gesucht – Kuchen backen**

Wir möchten unsere Gäste gerne, wie man das von unseren Café-Treffs gewohnt ist, mit selbstgebackenem Kuchen erfreuen. Es wäre schön, wenn Sie uns die Ergebnisse Ihrer Backtalente zur Verfügung stellen. Jede Kuchenspende wird dankbar angenommen. Wenn Sie uns unterstützen möchten, melden Sie sich bitte bis Mitte Juli unter der Telefonnummer 06192 - 966561 bei Michael Breitenbach.

### **Flohmarktartikel – stöbern – suchen – finden**

Fast jeder Mensch sammelt im Laufe der Jahre Dinge an, die ihm lange Zeit treu gedient haben, z. B. Geschirr, Gläser usw., die aber nicht mehr benutzt oder benötigt werden. Ganz klar: Hier gibt es Handlungsbedarf. Trotzdem sind die Sachen zu schade, um sie wegzuworfen. Lösen wir dieses Problem doch gemeinsam! Wir lassen Ihre „Kostbarkeiten“ noch einen letzten Dienst tun und bieten sie im Rahmen unseres Flohmarktes an.

Ab 1. Juli können Sie während der bekannten Öffnungszeiten Ihre „Schätze“ bei Michael Breitenbach im Kellereigebäude abgeben. Der Erlös wird für die Vereinsarbeit eingesetzt.

Wir wünschen uns, dass Sie als Besucher unseres Sommerfestes viel Spaß haben unter dem Motto: gemeinsam leben – feiern – fröhlich sein.

RT

### **Kellereigebäude Hofheim**

– Neues Domizil des Seniorenzentrums –

Wird eine Regierung neu gewählt oder jemandem ein neues Amt übertragen, ist es üblich, die ersten 100 Tage Schonfrist zu gewähren. Etwa hundert Tage sind nun auch vergangen, seit der Umzug des Seniorenzentrums aus den Räumen in der Hattersheimer Straße ins neu renovierte Kellereigebäude in Hofheim stattfand. Schon seit einigen Jahren war abzusehen, dass die Räume im ehemaligen Seniorenzentrum nicht genügend Platz für die vielfältigen Angebote, wie PC-Kurse, diverse Schulungskurse, Café-Treff, Internetcafé, Singkreis und anderes mehr, bieten können.

Da die „Schonfrist“ seit dem Umzug inzwischen abgelaufen ist, wollen wir ein wenig aus dem Nähkästchen plaudern, wie sich's aus der Sicht der Nutzer anlässt im neuen „Haus der Vereine“.

Zunächst besteht kein Zweifel daran, dass das Kellereigebäude in bester Lage und neu renoviert ist sowie ein großer Gewinn für unsere Unterbringung. Es war auch allen Verantwortlichen klar, dass der Beschluss der Stadtverordnetenversammlung, das Seniorenzentrum hier unterzubringen, eine Reduzierung des Raumangebotes für die Vereine mit sich bringt. Aber man hat sich arrangiert, sind doch die Senioren meist tagsüber im Gebäude, die Vereine dagegen eher gegen Abend und am Wochenende.

Es war schon fast Mitleid erregend, wie unser hauptamtlicher Mitarbeiter, Michael Breitenbach, im Winter oftmals mit Mütze und dickem Schal in einer zum Büro umgebauten Garage im ehemaligen Seniorenzentrum arbeiten musste, da diese schlecht zu isolieren war. Die Überraschung dann in seinem neuen, sehr schönen Büro, denn diese Winterutensilien konnte er auch hier gut gebrauchen. Nicht nur bei ihm, sondern generell, sind die Heizungen sowie die Beleuchtung mit einem Bewegungsmelder gekoppelt. Keine Bewegung bedeutet: kein Licht und keine Heizung. Das bedeutete morgens Temperaturen um die 7 Grad, immerhin plus; gegen 12 Uhr waren es dann schon 13 Grad. Der Bewegungsmelder wurde abgekoppelt, jetzt ist es warm.

### **Start der Senioren-Spaziergänge mit Einkehr**

Die Sonne meinte es gut und strahlte von einem wolkenlosen Himmel als das Arbeitsteam „Senioren-Spaziergänge mit Einkehr“, bestehend aus den Damen Frau Mostowski und Frau Kleinow sowie Helmut Hofmann, pünktlich um 14.30 Uhr mit 4 Gästen zusammentraf.

Mit den Pkws ging es dann über Lorsbach bis hinauf zur Gundelhard, dem Ausgangspunkt des ersten Spazierganges. Nach einer etwa halbstündigen Wanderung erreichte die Gruppe das Ausflugsziel: den Gimbacher Hof. Hier war dank der Vorarbeit des Teams alles bestens vorbereitet. Bei „Handkäs mit Musik“, bei Kaffee und Kuchen oder auch einem Glas Tee entstand eine rege Unterhaltung über Sinn und Zweck dieser Spaziergänge.

Erfreulicherweise beteiligten sich auch unsere Gäste lebhaft an diesen Gesprächen, und man konnte den Eindruck gewinnen, als würden sich die Versammelten schon länger kennen. So verging die Zeit viel zu schnell. Gegen 16.40 Uhr brachen wir dann zum Rückmarsch auf. Dieser bereitete auch dem ältesten Teilnehmer mit seinen immerhin 83 Lenzen keinerlei Probleme. In der Nähe der Gundelhard warteten ja unsere Autos für die Rückfahrt nach Hofheim. „Beim nächsten Mal bin ich wieder dabei und bringe auch noch Bekannte mit“, so die Aussage unserer ersten Gäste!



Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen wir uns vor dem Hofheimer Bahnhof um 14.30 Uhr. Ihr Interesse an der Teilnahme unserer Spaziergänge melden Sie bitte an Herrn Hofmann, Telefon: 06192 - 6504.

Das gesamte Arbeitsteam freut sich schon jetzt auf Sie!

Helmut Hofmann

### Lebensgeschichten

– Erinnerungen gekonnt zu Papier gebracht –

Verba volant, scripta manent – Worte verfliegen, Geschriebenes bleibt.  
Lateinisches Sprichwort

Sie möchten Familienereignisse für Ihre Kinder oder Enkel bewahren? Sie wollen die besonderen Momente des eigenen Lebens aufschreiben? Sie freuen sich darauf, in entspannter Atmosphäre den Erzählungen der anderen Kursteilnehmer zu lauschen? Die SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus bietet dafür ab Mittwoch, dem 23. März 2011, einen Kurs für „Autobiografisches Schreiben“.

Unter Anleitung der Journalistin und Autorin Susanne Gross können die Kursteilnehmer Erinnerungen an Ihre Schulzeit, den ersten Kuss oder vergessene Traditionen in Geschichten verwandeln.

Bewährte Schreibimpulse, Fotos und Musik wecken Bilder an Ihre Kindheit und Jugend. Leicht greift es sich dann zum Stift. Zudem fördert die gesellige Atmosphäre in der Gruppe das Schreiben.

Der Kurs findet von Mittwoch, dem 23. März, bis zum 20. April im Raum „Nassau“, 1. OG des Kellereigebäudes, Burgstraße 28, statt. Kurszeiten sind von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 50 Euro. Bitte Schreibunterlagen und, falls erforderlich, Lesebrille mitbringen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Susanne Gross, Telefonnummer: 06434 - 402 98 35 oder schriftlich unter susanne-gross@arcor.de.

Die Eingangstür zum Kellereigebäude öffnet sich, wie von Geisterhand, automatisch. Bis sie wieder schließt, vergeht eine kleine Ewigkeit. Ein Haus der „offenen Tür“?

Hat man das Haus betreten, fragt man sich, wohin wende ich mich? Zur Zeit gibt es noch keine Wegweiser; in welchem Stockwerk befindet sich der Raum mit der historischen Bedeutung, den ich suche?

Sehr positiv ist es, dass das gesamte Haus barrierefrei gestaltet wurde und auch an die Menschen mit Handicap gedacht wurde. Vorsicht ist aber für Besucher bei der Treppe geboten, die zwar denkmalgeschützt in schöner Holzverarbeitung gefertigt wurde, jedoch beim Abgang die einzelnen Stufen schlecht zu sehen sind.

Die schwere Brandschutz-Schiebetür im ersten Stock ist nur mit großem Kraftaufwand zu handhaben, was manchem Senior doch schwerfällt. Hier wird man noch einiges verbessern müssen.

Die Räume „Nassau“ und „Bender“, die für Sitzungen und Schulungen genutzt werden, sind ebenso wie die Räume des Seniorenzentrums im Erdgeschoss sehr laut. Gegen den Schalleffekt muss noch etwas getan werden.

Natürlich braucht eine große Organisation auch ein Lager und Archiv, das im Raum mit dem Zugang zum so genannten „Hexenturm“ untergebracht ist, was bei Sicht in den tiefen, dunklen Graben beim modernen Menschen schauriges Unverständnis der alten Zeiten auslöst. Aber diese Zeiten sind Geschichte.

Jeden Montag und Dienstag von 16 bis 18 Uhr, Mittwoch und Freitag von 10 bis 12 Uhr ist das SNH-Büro mit jeweils zwei ehrenamtlich tätigen Damen besetzt. Das Büro ist gut ausgestattet, die Anfangsfeuchtigkeit der Wände aufgrund der Renovierung sowie die seltsam summende Deckenbeleuchtung werden zwar noch beklagt, jedoch wurde zugesagt, diese Mängel schrittweise zu beheben.

Nun berichten aber die Damen über ein fast schon komisches Phänomen, das einerseits belächelt wird, andererseits aber doch lästig ist. Es handelt sich um „Fenstergucker“! Da sich die Fenster zum Büroraum in Augenhöhe befinden, machen es sich draußen vorbeigehende Passanten

## ***In eigener Sache / Aktivitäten***

---

zum Zeitvertreib, minutenlang, sogar mit aufgestützten Armen, die arbeitenden Damen zu beobachten. Daher unser Tipp: im Chinon Center gibt es auch ein Kino!

Zum guten Schluss ein Fazit: Das neue Domizil wird sich in seiner Nutzung sicherlich gut einspielen und unseren Senioren im besten Sinne zugutekommen. Einige Mängel müssen noch behoben werden. Allerdings tut es weh, wenn die Senioren sich im Interesse aller Nutzer des Gebäudes für Mängelbeseitigungen einsetzen und dann zu hören bekommen: „Was wollen die denn schon wieder“! Unser Interesse ist es, dass Firmen, die eine mangelbehaftete Leistung erbracht haben, diese beheben, denn es wurde in dieses Haus unser Steuergeld investiert!

HL

---

### **Geistige Fitness – mit einfachen Maßnahmen**

Unter diesem Motto bietet die SeniorenNachbarschaftshilfe e. V. in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus ab 4. Februar 2011 einen Kurs für Senioren unter Leitung von MAT\*-Trainerin (\*MAT = MentalesAktivierungsTraining) Christine Scheerer an. Mit Bleistift und Spaß begeben wir uns auf eine ernsthaft-heitere Reise durch unser Gedächtnis. Dabei werden Informationen über die Funktionsweise des Gehirns als auch nützliche Tipps für den Alltag gegeben. Die Arbeitsweise des Gedächtnisses wird unter Einbezug des ganzen Menschen erklärt und wird von praktischen Übungen begleitet. Dadurch kann jeder spüren, wie sein Gehirn funktioniert und mit welchen einfachen Maßnahmen eine Verbesserung der Gedächtnisleistung erzielt werden kann.

Grundlage für den Kurs ist das u. a. von Professor Lehl entwickelte MAT-Training, besser bekannt als Gehirnjogging. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis maximal zu fördern. Durch MAT werden gezielt die Grundfunktionen unserer Hirnleistung trainiert. Damit wird die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Die Folgen: erhöhtes Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit, schnellere Informationsverarbeitung und verbessertes Gedächtnis. MAT-Übungen wurden klinisch getestet und in der Praxis erprobt. Ist das Gehirn nicht ausreichend gefordert, nimmt seine Leistungsfähigkeit ab. Bei zu geringer oder auch bei falscher Belastung lassen die geistigen Leistungen nach.

## ***Aktivitäten***

---

### **Wirbelsäulengymnastik und Qi Gong für Senioren**

Die SeniorenNachbarschaftshilfe bietet in Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Hofheim am Taunus folgende, neuen Kurse für Senioren in den neuen Räumlichkeiten des Kellereigebäudes (Burgstraße 28) an:

Wirbelsäulengymnastik (dienstags 9.30 bis 10.30 Uhr) und

Qi Gong (dienstags von 10.45 bis 11.45 Uhr).

In der Wirbelsäulengymnastik wird gezielt auf die altersbedingten Beschwerden, wie z. B. das Abnehmen der Beweglichkeit und das Nachlassen der Krafftähigkeit, eingegangen.

Qi Gong ist eine uralte chinesische Entspannungsmethode, in der das Ziel die Arbeit mit der Lebensenergie ist. Es werden sowohl Übungen im Stand, im Sitzen oder auch im Liegen durchgeführt.



Beide Kurse begannen am Dienstag, dem 8. März 2011, und finden 10mal statt. Die Kursgebühren betragen jeweils 40 Euro. Folgekurse sind in Planung.

Mitzubringen sind eine Matte oder Decke und bequeme Kleidung. Kursleiterin ist die Physiotherapeutin/Heilpraktikerin Daniela Fächer. Anmeldungen bitte telefonisch unter 0174 - 4619859.

### Senioren unterwegs – Museumsbesuche

– Neues Angebot der SNH –

In vielen Orten der näheren und weiteren Umgebung gibt es größere oder kleinere Museen, Heimatstuben oder Sammlungen, von Idealisten liebevoll zusammengetragen, erhalten, betreut und finanziert.

Wir können uns vorstellen, dass auch Sie gelegentlich den Wunsch haben, ein Heimatmuseum zu besuchen. Die SNH bietet für alle Interessierten an, einmal im Monat ein Museum in der Umgebung kennen zu lernen. Eine Museumsführung mit einer ausführlichen Erläuterung der Sammlung versteht sich dabei von selbst.

Diese Idee hat unser Mitglied Dr. Guido Melzer an uns herangetragen und inzwischen auch das Konzept soweit entwickelt, dass wir nur noch auf Interessierte warten, um starten zu können.

Erste Ziele werden kleinere Museen im Nahbereich sein, die man bequem mit dem Auto oder der Bahn, evtl. auch mit einem zumutbaren Fußweg erreichen kann.

Bei einem Treffen wollen wir mit Ihnen gemeinsam Museumsziele erarbeiten und erste Termine absprechen. Nächste Ausflüge wollen wir nach dem jeweiligen Museumsbesuch planen – je nach Tageszeit in einem Restaurant oder Café beim Plaudern in lockerer Runde.

Die Mitgliedschaft in der SeniorenNachbarschaftsHilfe ist keine Voraussetzung, jeder kann teilnehmen, der an einer solchen Museumstour interessiert ist. Auch in kleineren Gruppen findet unsere Besichtigung statt, eine Mindestzahl an Teilnehmern wird es nicht geben. Wir freuen uns, wenn Sie auch Ihre Freunde und Bekannten mitbringen.

Interessierte melden sich im Büro der SNH, Telefon: 06192 - 2 74 25 oder - 96 65 61. Sobald sich eine erste kleine Gruppe gefunden hat, informieren wir Sie, wie es weitergehen wird.

VK

Dieser Leistungsverlust muss nicht sein! Ebenso wie man seine Muskeln und das Herz-Kreislauf-System trainieren kann, ist dies auch mit dem Gehirn möglich – und notwendig. Nach dem Motto „use it or lose it“ (gebrauche es oder verliere es) benötigt unser Gehirn ständig Anregung und Herausforderung.

Der Kurs soll einen Einblick in unser Gehirn und in ein entsprechendes Trainingsprogramm vermitteln. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Einfachheit der Übungen, die jeder in seinem eigenen Tempo durchführt. Um Hemmschwellen zu überwinden, betont die Trainerin: „In den Übungsstunden kann sich keiner blamieren und wird keiner bloßgestellt.“

Mit Spaß und Fantasie in entspannter Atmosphäre wird die Hirnleistung verbessert und steigert gleichzeitig das körperliche Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Es wird gezeigt, wie man sich im Alltag mit Hilfe einfacher und effektiver Übungen geistig aktivieren und das Lang- und Kurzzeitgedächtnis trainieren kann. Einfache Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Frau Scheerer absolvierte ihre Ausbildung bei der GfG (Gesellschaft für Gehirntraining) und ist ausgebildete Lern- und Gedächtnistrainerin. Die Gesellschaft wurde 1989 gegründet und ist heute das größte Forum Deutschlands in Sachen geistiger Fitness. Sie ging aus der Entwicklung des im Jahr 1981 begonnenen Gehirnjoggings hervor.

Der Kurs findet jeweils freitags im Raum „Nassau“, 1. OG des Kellereigebäudes, Burgstraße 28, statt. Dauer: 9.30 bis 11.00 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 70 Euro. Bitte Schreibunterlagen und, falls benötigt, Brille mitbringen. Folgekurse sind in Planung.

Weitere Infos und Anmeldung bei: Christine Scheerer, Telefon: 06192 - 958010, oder schriftlich unter [christine.scheerer@freenet.de](mailto:christine.scheerer@freenet.de).

## Aktivitäten

---

### Hilfe-ABC der SNH

– Eine kleine Auswahl unserer Möglichkeiten für Sie –

#### **A** wie Alleinsein zu Hause

Dagegen gibt's ein Rezept: Liebe Menschen leisten Ihnen ab und an Gesellschaft.

#### **B** wie Begleitung

Wir unterstützen Sie, z. B. bei anstehenden Behörden- oder Arztgängen.

#### **C** wie Computer

Nutzen Sie unser reichhaltiges Kursangebot, speziell abgestimmt auf Senioren.

#### **D** wie Diskretion

Sie können sich darauf verlassen: Unser Einsatz für Sie erfolgt mit Diskretion.

#### **E** wie „Essen auf Rädern“

Unser Besuchsdienst liefert täglich ein warmes Mittagessen Ihrer Wahl.

#### **F** wie Freizeit

Es empfiehlt sich unser reichhaltiges Kurs- und Veranstaltungsprogramm.

#### **G** wie Gymnastik

Unser breit gefächertes Sportangebot für Senioren bietet mehr als nur Gymnastik.

#### **H** wie Hilfe

Arm gebrochen? Sie können vorübergehend von uns Hilfe anfordern.

#### **I** wie Information

Alles, was Senioren interessieren könnte: Wir versuchen, Sie zu informieren.

#### **J** wie Ja

Sagen Sie „Ja“ zur SNH. Wir freuen uns über aktive Mitglieder mit Tatkraft.

#### **K** wie Kinderbetreuung

Die gelegentliche Beaufsichtigung Ihrer Kinder können Sie uns anvertrauen.

#### **L** wie Langeweile

Werden Sie Mitglied bei uns und stellen Sie Ihre freie Zeit in unseren Dienst.

#### **M** wie Möbel rücken

Schrank umstellen, Bild aufhängen? Ein SNH-Mitglied könnte das erledigen.

## Aktivitäten

---

#### **N** wie Nachmittags-Café

Bei Kuchen und Kaffee plaudern? Jede Woche Dienstag im Kellereigebäude.

#### **O** wie Organisation

Sie sind krank? Schreiben Sie uns den Einkaufszettel, den Rest organisieren wir.

#### **P** wie Pflege

Friseurbesuch fällig? Wir betreuen derweil Ihren pflegebedürftigen Angehörigen.

#### **Q** wie Qualität

Das SNH-Veranstaltungsprogramm bietet Qualität zu moderaten Preisen.

#### **R** wie Reisen

Nutzen Sie unser Angebot an Tagesfahrten und mehrtägigen Reisen.

#### **S** wie Schreibarbeit

Form- und sachgerechter Schriftverkehr, z.B. mit Behörden: Wir unterstützen Sie.

#### **T** wie Topfpflanzen

Während einer Abwesenheit übernehmen wir die Blumen-/Grabpflege.

#### **U** wie Unterstützung

Fordern Sie uns, wenn Sie Hilfe/Unterstützung brauchen. Rufen Sie uns an.

#### **V** wie Verein

Auf unserer Homepage [www.hofheimersenioren.de](http://www.hofheimersenioren.de) lernen Sie uns kennen.

#### **W** wie Wäschepflege

In Notsituationen (z. B. Krankheit) können wir Sie vorübergehend unterstützen.

#### **X** wie X-mal vorgenommen

Werden Sie bei uns Mitglied, wenn nicht jetzt, wann dann?

#### **Y** wie Yacht

Die können wir nicht bieten. Aber in unserer Holzwerkstatt können Sie eine bauen.

#### **Z** wie Zeit sinnvoll verbringen

Als aktives Mitglied sind Sie willkommen und können bei uns in den unterschiedlichsten Bereichen ehrenamtlich Ihre Zeit und Ideen einbringen.

## Inhaltsverzeichnis

---

	Seite
<b>Grußwort des Vorsitzenden</b>	3
<b>Aus dem Vereinsleben</b>	
Einladung zur Mitgliederversammlung	4
Auch im Alter mitten im Leben	5/6
„Essen auf Rädern“ – gesunde Gerichte – oder?	7/8
Zum Plauderstündchen in den Café-Treff	9/10
<b>In eigener Sache</b>	
Sommerfest 2011	10/11
Kellereigebäude Hofheim	12-14
<b>Aktivitäten</b>	
Geistige Fitness – mit einfachen Maßnahmen	14/15
Hilfe-ABC der SNH	16/17
Senioren unterwegs – Museumsbesuche	18
Wirbelsäulengymnastik und Qi Gong für Senioren	19
Lebensgeschichten	20
Start der Senioren-Spaziergänge mit Einkehr	21
<b>Aktuelles</b>	
Befreiung von der Ausweispflicht	22
Hofheim hat einen neuen Seniorenbeirat	23/24
<b>Tipp</b>	
Neue Telefonnummer des zahnärztlichen Notdienstes	24
Kaum bekannt: Die 112 gilt EU-weit	24
Petition: „Hilferuf der Organe – Gib uns Wasser“	25/26
Nebenkosten bei Flugreisen	27
„Jeder von uns kann eine Oase des Friedens sein“	28
Wie Senioren an der Haustür betrogen werden	29
<b>Zu guter Letzt`</b>	
Aus unserer Reihe „Schmunzelecke“	30

## Impressum

---

<b>Herausgeber</b>	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.
<b>Redaktion + Produktion</b>	Ulrike Weise (UW)
<b>Redaktionelle Mitarbeit</b>	Axel Ansorg (AXA), Michael Breitenbach (MB), Heidemarie Cantstetter (CA), Ilse Christensen (CHR), Volkhard Kiesel (VK), Günter Kruse (GK), Heidi Lenhard (HL), Ruth Trippel (RT), Adolf Breitenbach (Lektor)
<b>Druck + Verarbeitung</b>	Druckerei Balzer, Hofheim
<b>Auflage</b>	1.100 Exemplare – April 2011
<b>Erscheinungsweise</b>	jährlich dreimal
<hr/>	
<b>Büro SNH</b>	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
<b>Büro Michael Breitenbach</b>	
Bürozeiten	Mo - Fr: 11 bis 12.30 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon	06192 – 966561
Mail	<a href="mailto:mb@hofheimersenioren.de">mb@hofheimersenioren.de</a>
<b>Internet</b>	<a href="http://www.hofheimersenioren.de">www.hofheimersenioren.de</a>
<b>Vorstand</b>	
Vorsitzender	Axel Ansorg
Stv. Vorsitzender	Volkhard Kiesel
Schriftführerin	Christel Teufl
Beisitzer	Helmut Hofmann, Günter Kruse, Luise Meyer-Kohlhoff, Michael Schirdewan, Gisela Tan, Karl Zierau
<b>Büroteam</b>	Ursula Berger, Ruth Busch, Heidemarie Cantstetter, Marianne Hasel, Christa Keding, Volkhard Kiesel, Erdmuthe Meder, Christel Teufl
<b>Bankverbindung</b>	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Konto Nr. 7070705 – BLZ 501 900 00 Frankfurter Volksbank
<b>Vereinsregister</b>	Nr. 11221 Amtsgericht Frankfurt a. M.
<b>Finanzamt Hofheim</b>	St. Nr. 46 250 9383 6