

## Inhaltsverzeichnis

---

	Seite
<b>Grußwort des Vorsitzenden</b>	3
<b>Aus dem Vereinsleben</b>	
Einladung zur Mitgliederversammlung	4/5
Seniorenräume wurden saniert	6
<b>In eigener Sache</b>	
Wir feiern unser Sommerfest	7/8
<b>Aktivitäten</b>	
Terminverlegung der Tagesfahrt „Odenwald pur“	8
Fahrt nach Regensburg und Umgebung	9
Tagesausflug: Unterwegs mit dem Laborschiff „MS Burgund“	10
Literarische Geselligkeit	11
Bürgerschaftliches Engagement im Verein	12
<b>Pinnwand</b>	
Wir suchen Sie!	13
<b>Unsere bunte Bildergalerie</b>	
Neujahrsempfang und Fasching der SNH 2012	14
Eine Kette von Hilfeleistungen 2012	15
<b>Aktuelles</b>	
Ehrenamts-Card Main-Taunus-Kreis	16
Der Seniorenbeirat berichtet	17/18
„Mika“ sucht ein neues Zuhause	18
Demenzvorbeugung durch „Gehirnspaziergang“	19/20
Pflegebedürftig?!	20/21
Versicherungsschutz für unsere ehrenamtlichen Helfer	21/22
Versicherungsschutz im Ehrenamt durch das Land Hessen	22/23
<b>Tipp</b>	
Aufsteigen, Aufsetzen und los!	23-25
Informatives für Sie entdeckt	25/26
<b>Grüße</b>	
Frühlingsgrüße	26
<b>Impressum</b>	27

## Grußwort des Vorsitzenden

---

### **Liebe Mitglieder,**

die neue Ausgabe unserer Mitgliederzeitung liegt vor Ihnen, wie immer mit einer informativen Mischung aus Geschehen, Informationen, Aktivitäten und unterhaltsamen Themen.

Die erstmalig in der letzten Mitgliederzeitung präsentierte Bildergalerie fand großes Lob. Sie fotografieren gern? Unterstützen Sie diese neue Idee und melden sich, um bei unseren Veranstaltungen Fotos zu machen.

Einige Beiträge weisen auf die nächsten Veranstaltungen hin, so auch auf die Mitgliederversammlung am 2. Mai 2012, zu der Sie der Vorstand herzlich einlädt. Als ein wichtiges Organ unseres Vereins, bestimmt die Mitgliederversammlung die Grundsätze unserer Vereinstätigkeit im Rahmen der bestehenden Satzung. Anwesende Mitglieder können sich über die Tätigkeit des Vorstands informieren, die geleistete Arbeit beurteilen und die neuen Vorstandsmitglieder für die nächsten zwei Jahre wählen. Natürlich enthält die Tagesordnung noch einige weitere Themen. Kommen Sie zur Mitgliederversammlung. Auch Ihre Meinung zu Aktivitäten des Vereins zu hören, ist uns wichtig.

Häufig wird der Wunsch an uns herangetragen, über ein bestimmtes Thema in unserer Zeitung zu berichten. Seien Sie sicher, unser Redaktionsteam freut sich über jeden Vorschlag und jede Idee, die auch für unsere Mitglieder interessant sein könnte. Deshalb zögern Sie nicht, sich zu melden, wenn Ihnen ein Thema am Herzen liegt und von dem Sie annehmen, dass es gut in unsere Zeitung passen würde. Anlaufstelle sind in diesem Fall unsere Büromitarbeiter, die Ihnen gern den direkten Kontakt zum Redaktionsteam vermitteln.

Auch wenn Sie sich das Schreiben nicht zutrauen, entwerfen wir in Zusammenarbeit mit Ihnen gern den passenden Text, der Ihr Anliegen oder auch Ihre Erlebnisse und Erfahrungen aufgreift.

Mein besonderer Dank gilt allen Mitgliedern, die mit ihren Ideen und viel Zeitaufwand zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben.

Mit freundlichem Gruß – Ihr  
Axel Ansorg  
Vorsitzender



### Einladung zur Mitgliederversammlung

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

**Mittwoch, dem 2. Mai 2012, um 16 Uhr,**

im Hofheimer Seniorenzentrum, Burgstraße 28, Kellereigebäude im Schönbornsaal.

#### Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
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. Ehrenmitgliedschaft
10. Satzungsänderungen
11. Antrag: Gründung der SNH-Stiftung
12. Wahl der Kassenprüfer für das Geschäftsjahr 2012
13. Blick nach vorn
14. Verschiedenes

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

### Top 10: Satzungsänderungen – Anträge mit Begründung:

Antrag 1: § 2 Zweck des Vereins wird um den neuen Absatz (8) ergänzt: *Mittel des Vereins dürfen für die Gründung einer Stiftung verwendet werden, deren Stiftungszweck dem satzungsmäßigen Zweck des Vereins nicht widerspricht.*  
Begründung: Mit der Gründung einer eigenen Stiftung können sowohl der Zweck des Vereins als auch alle gemeinnützigen und mildtätigen Zwecke aus den Erträgen der Stiftungszuwendung dauerhaft gesichert werden.

Antrag 2: § 5 Organe – II. Vorstand – Abs. (1) und (2):  
*Die Vorstandsbezeichnung „Stellvertreter(in)“ wird geändert in „Stellv. Vorsitzende(r)“.*  
Begründung: Anpassung an die Praxis mit eindeutiger Aussage.

Antrag 3: § 5 Organe – II. Vorstand – Abs. (2) wird ergänzt:  
*Ist einer der beiden Vorsitzenden verhindert, kann der jeweils andere mit einem Vorstandsmitglied rechtsverbindlich für den Verein zeichnen und Erklärungen abgeben.*  
Begründung: Mit dieser Regelung bleibt der Verein nach außen handlungsfähig.

Für den Vorstand  
Volkhard Kiesel  
Stellv. Vorsitzender

### Seniorenräume wurden saniert

Im Kellereigebäude, städtisches Seniorenzentrum und Veranstaltungsort für zurzeit 1250 Mitglieder der SNH, wurden jetzt umfangreiche Schalldämmungs- und Verbesserungsarbeiten abgeschlossen.

Das Gebäude wurde am 31. Oktober 2010 eröffnet, nachträglich stellten sich jedoch einige Mängel heraus, die beseitigt werden mussten. So gab es u. a. Probleme mit der Akustik und diverse Mängel an Türen und Fenstern. Starker Hall in den Räumen Nassau, Eisenberger, Bender und in den Büros der SNH wurde zum Teil unerträglich, was bei einigen Personen sogar Kopfschmerzen auslöste.

Auf Beschluss des Magistrats der Stadt Hofheim wurde Frau Innenarchitektin Sabine Fischer mit einer Schallabsorbierungsmaßnahme beauftragt. Die Schallschutzarbeiten wurden zwischenzeitlich im Monat Februar 2012 ausgeführt und sind technisch und optisch, einschließlich der farblich gut abgestimmten Vorhänge an den Fenstern, zur vollsten Zufriedenheit der SNH hervorragend gelungen.



Von den Mitgliedern der SeniorenNachbarschaftshilfe e.V. und Nutzern des Kellereigebäudes sei an dieser Stelle ein großes Lob und Dankeschön den Mitarbeitern des Magistrats, der Innenarchitektin und den ausführenden Handwerkern ausgesprochen.

GK

### Wir feiern unser Sommerfest – Und laden Sie herzlich dazu ein –

Am Samstag, dem **21. Juli**, ist es wieder soweit. Auf dem Ludwig-Meidner-Platz vor dem Kellereigebäude findet unser Sommerfest mit vielen Attraktionen statt. In diesem Jahr steht die Veranstaltung unter dem Motto „**15 Jahre SNH**“.

Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Angeboten, das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz, der Hörgenuss ist vorprogrammiert und der traditionelle Flohmarkt lädt zum Stöbern und Kaufen ein. Genießen Sie das wunderschöne Ambiente, nutzen Sie den Besuch zu Ihrem eigenen Vergnügen, ohne Hektik und Zeitdruck können Sie schauen, staunen, ein Schwätzchen halten, Freunde treffen und sich bei Speis und Trank stärken. **Wir freuen uns auf Sie.**

Damit unser Sommerfest ein voller Erfolg wird, brauchen wir Ihre Hilfe.

**Wir suchen:** Fleißige Kuchenbäckerinnen, die mit ihren Eigenkreationen den Besuchern ein Leuchten der Augen, das Kitzeln der Geschmacksnerven und den Hochgenuss beim Verzehr bereiten.



**Wir suchen:** Helfer, die bei den diversen Arbeiten, die ein solches Fest mit sich bringen, kräftig zupacken, im Service helfen, den Flohmarkt unterstützen usw. Für jeden Freiwilligen findet sich, entsprechend seinen Fähigkeiten und Wünschen, ein Einsatz in unserem Team.

**Wir suchen:** Flohmarktartikel. Möchten Sie sich von Dingen trennen, die Sie nicht mehr benötigen, die vielleicht jahrelang in der äußersten Ecke ihr Dasein fristeten, dann freuen wir uns über Ihre Spende. Wir sind offen für alles. Es muss nicht der letzte Schrei sein, Krempel, Ausgefallenes, Stücke mit Vergangenheit und Geschichte, Raritäten werden wir gerne neuen Besitzern zuführen. Was wäre ein Flohmarkt ohne Schnäppchen!

## In eigener Sache / Aktivitäten

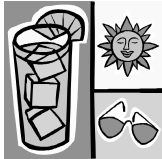
---

Aufgrund unserer eingeschränkten Platzkapazität bitten wir Sie, die Flohmarktartikel erst ab dem 2. Juli im Büro der SNH abzugeben.

Für alle Fragen rund um das Sommerfest steht Ihnen Michael Breitenbach unter der Telefonnummer: 06192 - 966561 gerne zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich, wenn Sie als Helfer mit anpacken wollen oder einen Kuchen spenden möchten.

Wir freuen uns über jede Art der Hilfeleistung, jeden Einsatz, jede Unterstützung und jede Gabe. Wir versichern Ihnen, dass Sie damit zum Gelingen unseres Festes beitragen. Alle Erlöse kommen der Vereinsarbeit zugute.



Auf dass uns an diesem Tage auch wieder die Sonne scheint!

RT

---

### Terminverlegung der Tagesfahrt „Odenwald pur“ – Bitte beachten –

Unsere Tagesfahrt „Odenwald pur“ findet schon am **Mittwoch, dem 9. Mai 2012**, statt. Der ursprüngliche Termin am Freitag, dem 11. Mai (so steht es in unserem Veranstaltungskalender 2012 gedruckt), muss leider aus organisatorischen Gründen um zwei Tage vorverlegt werden.

CHR

## Aktivitäten

---

### Fahrt nach Regensburg und Umgebung – Vom 29. 9. bis 4. 10. 2012 –

Bis zur Fahrt in die Weltkulturerbe-Stadt sowie zu weiteren Sehenswürdigkeiten der Umgebung ist es gar nicht mehr so lange. Die Reise beinhaltet gemäß Veranstaltungskalender 2012 Ausflüge an Altmühl (Kelheim) und Donau (Schiffahrt zum Kloster Weltenburg), in den Bayerischen Wald (Glasdorf Weinfurter, Großer Arber) und die Hopfenregion Hallertau (Weißbierbrauerei Abensberg, Asamkirche Rohr). Die Brüder Asam haben in Bayern Kirchenräume überwältigender Rokoko-Pracht geschaffen. So auch für die Benediktinerabtei Rohr.

In Regensburg selbst gibt es eine Stadtführung und einen Besuch in St. Emmeram, seit Anfang des 19. Jh. Fürstenresidenz und Schloss der Thurn und Taxis. Den Teilnehmern bleibt aber auch Zeit, diese sehr sehenswerte alte Reichsstadt nach eigenem Gusto zu erkunden. Das Schmankerl: Unser Hotel, das Sorat, liegt auf einer Donauinsel ganz nahe der berühmten Steinernen Brücke aus dem Mittelalter. Von diesem Standort sind es zu Fuß weniger als 10 Minuten zur historischen Altstadt!

Die Nachfrage nach diesem Reiseangebot ist lebhaft, vor allem nach Einzelzimmern (EZ). Die Warteliste für EZ konnten wir inzwischen fast abbauen, da uns das Hotel ein größeres EZ-Kontingent zugestanden hat. Da es bei den Doppelzimmern (DZ) noch Belegungsmöglichkeiten gibt, können sich Interessenten hierfür gerne noch anmelden.

Um das Zimmerkontingent optimal nutzen zu können, möchten wir folgendes anregen: Teilnehmer, die bereits eine EZ-Reservierung haben, sich aber grundsätzlich vorstellen können, mit einem infrage kommenden anderen Mitreisenden ein DZ zu teilen, bitten wir, sich im SNH-Büro bei Michael Breitenbach, unter der Telefonnummer: 06192 - 966561, zu melden. Mit dem entsprechenden Einverständnis würden wir dann die jeweilige Kontaktadresse weiterleiten.

Hartmut Hahn

## Aktivitäten

---

### Tagesausflug: Unterwegs mit dem Laborschiff „MS Burgund“ – Termin und Route stehen jetzt fest –

Die „MS Burgund“ ist ein Laborschiff, das im Auftrag des Ministeriums für Umwelt, Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten (Mainz) die Gewässeraufsicht auf dem Rhein wahrnimmt. Im Rahmen des Dienstplanes der „MS Burgund“ haben wir die Möglichkeit, **am 29. August 2012**, eine Messfahrt **von Mainz nach Worms** als Gäste hautnah mitzerleben.

Wir starten in Hofheim mit dem Bus und werden am Mainzer Rheinufer über *einige Leiterstufen* an Bord gehen. Das Besprechungszimmer der „MS Burgund“ ist mit einer modernen Multimediaanlage inkl. Beamer ausgestattet, sodass wir zu Beginn etwas über den Auftrag des Schiffes und die Gewässersituation im Allgemeinen erfahren werden. Danach folgt die Praxis: Das Schiff verfügt über ein eigenes Laboratorium von 43 qm Größe. Über fest installierte Entnahmestellen werden Wasserproben entnommen und vor Ort chemisch untersucht. Wenn es die Zeit zulässt, wird uns auch demonstriert, wie mit speziellen Greifarmen Gesteinsproben für die biologische Wasseruntersuchung genommen werden. Auch werden wir uns im Reich des Kapitäns umsehen dürfen, und er wird unsere Fragen beantworten. Und dann sollten wir natürlich auch Ausblick nehmen auf die wunderbare Landschaft/Natur, die uns in diesem Rheinabschnitt begegnen wird.

In Worms angekommen, besteht die Möglichkeit zum Mittagessen. Danach werden wir in der Rheingütestation Worms empfangen und dort mit weiteren interessanten Informationen versorgt. Der Bus wird uns nach Hofheim zurückbringen.

Bitte melden Sie sich bald an, es können max. 25 Personen teilnehmen. Für die Zeit an Bord empfehlen wir **eigene Verpflegung und Getränke** mitzubringen, da es sich um ein Arbeitsschiff ohne Gastronomie handelt. Hinweis: Dieser Ausflug ist nicht geeignet für Menschen mit Gehschwächen, da das Schiff nur über einige Leiterstufen zu erreichen ist.

CHR

## Aktivitäten

---

### 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. Der Kurs hat bereits im Winter fünf Mal stattgefunden; der bisherige Kreis kann jedoch noch um einige wenige Teilnehmer erweitert werden.

Da für jedes Treffen ein Buch zu lesen ist, findet der Kurs einmal monatlich statt. Die nächsten fünf Termine sind:

21.9.2012, 11.10.2012, 16.11.2012, 14.12.2012, 11.1.2013.

Die Kursgebühr beträgt 30,00 Euro. Von 11 bis 12.30 Uhr treffen sich Interessierte zu den o. g. Terminen im Kellereigebäude im Raum Nassau.

Das erste Buch, über das wir sprechen wollen, ist der Roman „Vom Ende einer Geschichte“ von Julian Barnes. Die weiteren Titel werden in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

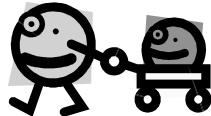
Anmeldung und weitere Informationen unter der Telefonnummer: 06192 - 38345 bei Frau Dr. Reuschling oder bei Herrn Breitenbach unter der Nummer: 06192 - 966561.

Dr. Gisela Reuschling

### Bürgerschaftliches Engagement im Verein

Ältere Menschen tragen schon heute durch ihr soziales Engagement in vielfältiger Weise dazu bei, das Gemeinwesen aufrechtzuhalten. Im **Miteinander – Füreinander** werden praktische Hilfen generationsübergreifend angeboten.

**Auf die Frage, welchen Beitrag kann ich im Verein denn leisten, hier die Antwort aus Sicht eines Helfers. Ich bin:**



A = Ansprechpartner  
B = Betreuer  
C = Coach  
D = Duzfreund  
E = Essenslieferant  
F = Fremdenführer  
G = Gästebegleiter  
H = Halma Spieler  
I = Impulsgeber  
J = Jongleur  
K = Kommentator  
L = Lebenslicht  
M = Majordomus

N = Nahversorger  
O = Organisator  
P = Programmgestalter  
Q = Quasselstrippe  
R = Reisebegleiter  
S = Seelentröster  
T = Tanzpartner  
U = Unterhalter  
V = Vorleser  
W = Wanderfreund  
X = X-beliebig-Helfer  
Y = Yogavorturner  
Z = Zuhörer  
und vieles mehr.

**Hätten Sie's gewusst?** So vielfältig und umfangreich kann ehrenamtlicher Einsatz sein. **Machen Sie mit!**

Nutzen Sie die Chance, Ihre Fähigkeiten und Talente anderen zugutekommen zu lassen. Unsere Büromitarbeiter helfen Ihnen gerne dabei, die passenden Einsatzmöglichkeiten zu finden.

RT



### Wir suchen Sie!



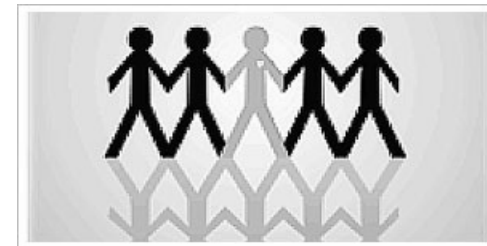
Für eine ehrenamtliche **Mitarbeit im Redaktionsteam** unserer Vereinszeitung. Recherchieren Sie gerne über interessante Themen bzw. aktuelle Gegebenheiten? Oder haben Sie Spaß beim eigenständigen Formulieren von Artikeln? Dann sind Sie bei uns im Team genau richtig!



Für eine ehrenamtliche Mitarbeit für den Bereich der **digitalen Fotodokumentation** aus unserem Vereinsleben. Sie fangen gerne schöne Situationen mit Ihrer Kamera ein? Und sind dafür bereit, bei Veranstaltungen des Vereins dabei zu sein, um neue Motive vor die Linse zu bekommen?

Lassen Sie sich begeistern von den vielseitigen Möglichkeiten der aktiven Mitarbeit. Und: Haben Sie bitte keine Scheu, sich zu melden!

Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch bei Herrn Breitenbach unter der Nummer: 06192 - 966561 oder bei Herrn Kiesel unter der Nummer: 06198 - 9346.



Wir freuen uns auf Ihren Anruf und die Zusammenarbeit mit Ihnen!

UW

Neujahrsempfang und Fasching der SNH 2012



Eine Kette von Hilfeleistungen 2012



### **Ehrenamts-Card Main-Taunus-Kreis – Engagierte Senioren sind gefragt –**

Bürgerschaftliches Engagement spielt nahezu in allen Bereichen des kommunalen Alltags eine wichtige Rolle, so auch z. B. in Vereinen wie der SeniorenNachbarschaftsHilfe. Tagtäglich wird hier eine Vielzahl von ehrenamtlichen Tätigkeiten geleistet. Ohne den Einsatz dieser ehrenamtlichen Mitarbeiter wäre ein hoher Verlust an Lebensqualität in einer solidarischen Gemeinschaft zu verzeichnen.

Der Main-Taunus-Kreis möchte daher mit der **Ehrenamts-Card** zahlreiche ehrenamtliche Tätigkeiten der Bürgerinnen und Bürger des MTK besonders auszeichnen und anerkennen. Mit der Gewährung von Vergünstigungen durch Städte, Gemeinden, Landkreise und dem Land Hessen wird eine ehrenamtliche Tätigkeit besonders geschätzt und belohnt.

So können Inhaber einer Ehrenamts-Card im MTK viele attraktive Vergünstigungen für kulturelle Veranstaltungen, Freizeiteinrichtungen wie z. B. die Rhein-Main-Therme, Kinopolis, Volkshochschulkurse, Konzerte im Kreishaus, Schwimmbäder und vieles mehr, in Anspruch nehmen.

Da die Ehrenamts-Card landesweit gültig ist, können deren Besitzer alle angebotenen Vergünstigungen an jedem Ort in Hessen in Anspruch nehmen.

Wenn auch Sie sich für ehrenamtliche Projekte begeistern und einsetzen wollen, oder eine Ehrenamts-Card wünschen, wenden Sie sich bitte an Ihre Ansprechpartnerin:  
Brigitte Hißnauer, Dezernat II im MTK Kreisamt, Am Kreishaus 1–5, 65719 Hofheim, Telefonnummer: 06192 - 2011322.

Anträge für die Ehrenamts-Card und weitere Informationen gibt es für unsere Mitglieder im Büro der SNH.

HL

### **Der Seniorenbeirat berichtet**

In der Sitzung am 1. Dezember 2011 nahm das Thema öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV) einen breiten Raum ein. Mit Bedauern wurde registriert, dass das Projekt „Mobipartner“ im Main-Taunus-Kreis nicht mehr gefördert wird und der bisherige Ansprechpartner seine Tätigkeit einstellen musste.

Kritisch betrachtet wird auch weiterhin das Verhalten der Busfahrer bezüglich der Benutzer mit eingeschränkter Mobilität. Busse werden nicht abgelenkt, die direkte Anfahrt der Bordsteine, ohne dass eine Lücke beim Aussteigen zwischen Bus und Haltestelle entsteht, wird missachtet, was besonders bei Rollator-Benutzern ein unüberwindbares Hindernis darstellt. Die Blindenleitstreifen, die das Einsteigen für sehbehinderte Menschen erleichtern sollen, werden in der Regel nicht so angefahren, dass sie dem gefahrlosen Einsteigen dienen.

Der Seniorenbeirat sah sich deshalb veranlasst, einen Antrag an den Magistrat zu stellen, mit der Bitte, Gespräche mit dem RMV und dem MTV zu führen, die Problematik zu erörtern und für kurzfristige Lösungen der Kritikpunkte zu plädieren. Der Bitte wurde entsprochen. Die in Hofheim beauftragten Busunternehmen HLB und Arriva wurden informiert. Die Fahrer wurden auf die Anfrage hin per Aushang in der Dienststelle auf ein korrektes Anfahren der Haltestellen angesprochen bzw. darauf hingewiesen, dass der Bus bei Bedarf abzusenken ist.

Der Sachbearbeiter ÖPNV der Stadt Hofheim, Herr Ackermann, der unter der Telefonnummer 06192 - 202-262 erreichbar ist, nimmt gerne Ihre Hinweise, Anmerkungen und Kritikpunkte auf und leitet sie an die jeweiligen Busunternehmen weiter.

Positiv beurteilten die Mitglieder des Seniorenbeirates, dass nach vielen Gesprächen mit den Verantwortlichen in den vergangenen Jahren mit dem Fahrplanwechsel zum 12.12.2011 die bestehende Tageskarte jetzt als Rückfahrkarte genutzt werden kann. Die Tageskarte ersetzt zwei Einzelfahrscheine und ist kostengünstiger als in der Vergangenheit. Sie kann am Gültigkeitstag auch mehrfach zu Fahrten benutzt werden.



Unbestritten ist, dass als Folge des demografischen Wandels gesellschaftliche Teilhabe, gerade für Senioren, auch von dem Angebot des ÖPNV abhängig ist. Deshalb wird das Thema weiterhin einen hohen Stellenwert bei der Arbeit des Seniorenbeirates einnehmen.

Monika Altenhofen

---

### „Mika“ sucht ein neues Zuhause

Liebe Mitglieder der SNH,

Sie sind tierlieb und haben etwas Zeit übrig? Dann rufen Sie uns an! Wir, der Tierschutzverein Hofheim e.V., suchen nette Menschen, die viele Streicheleinheiten zu vergeben haben. Unser Tierheim ist zur Zeit sehr gut belegt. Deshalb wären unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter, und natürlich besonders unsere Tiere, für Ihre Hilfe sehr dankbar. Zum Beispiel unser Kater „Mika“. Sein Besitzer musste ins Pflegeheim. „Mika“ konnte, nach einigen Wochen bei uns, vermittelt werden. Nach drei Wochen kam er allerdings wieder zurück, da er eifersüchtig auf den dort



schon lebenden Kater war. Nun ist „Mika“ sehr traurig, zumal er schon ein älteres Tier ist, dessen Hör- und Sehfähigkeit schon nachgelassen hat. „Mika“ würde sich über eine extra Portion liebevoller Zuwendung freuen.

Sprechen Sie auch Frau Cantstetter aus unserem SNH-Büro an. Sie hat die Katze „Cleo“ von uns übernommen (siehe Bericht aus der Mitgliederzeitung III – November 2011, Seite 10 und 11). Oder klicken Sie uns im Internet an: [www.tierschutzhofheim.de](http://www.tierschutzhofheim.de). Telefonisch erreichen Sie uns:

Frau Braun („Essen auf Rädern“): 06192-27668;

Frau Krieger (Mitglied der SNH): 06192-38984

Christa Braun

### Demenzvorbeugung durch „Gehirnspaziergang“

„Gehirnspaziergang“ oder Neudeutsch „Brainwalking“ bedeutet bewegen in der Natur und dabei gleichzeitig einfache, aber effektive Gedächtnisübungen durchführen. Diese Kombination ist beim Brainwalking zu erleben.

Dass körperliche Ertüchtigung für die Gesunderhaltung des Körpers sinnvoll und notwendig ist, ist inzwischen durch viele Studien belegt. Auch beim Gehirntraining konnte in zahlreichen Studien die Wirksamkeit hinsichtlich der Erhaltung und Verbesserung unserer geistigen Fähigkeiten und Leistungen nachgewiesen werden.

Brainwalking verknüpft nun diese beiden Disziplinen, wodurch der positive Effekt auf die Gesundheit, Gehirnleistung und Wohlbefinden verstärkt wird. Brainwalking wird in der freien Natur durchgeführt. Allein durch die Bewegung im Freien wird das Gehirn optimal durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was sich allein schon positiv auf unsere Denkleistung auswirkt. Werden zur Bewegung noch Denkaufgaben gelöst, erhöht sich die positive gesundheitsfördernde Wirkung.

Brainwalking kann in bequemer, witterungsgerechter Kleidung und Laufschuhen ohne die Anschaffung teurer Ausrüstung unter fachkundiger Leitung durchgeführt werden. In Kleingruppen bis 15 Personen trifft sich die Gruppe zu einem 1–1 ½ stündigen Spaziergang. Nebenbei und doch ganz gezielt werden im Gehen Denkaufgaben gelöst und interessante Hintergrundinformationen insbesondere über die Funktionsweise unseres Gehirns vermittelt.

Brainwalking ist ein Erlebnisspaziergang, der alle Sinne anspricht und auf manchmal ungewöhnliche Weise aktiviert. Beide Gehirnhälften werden durch diese Form des Gedächtnistrainings angesprochen und optimal miteinander verknüpft. Dadurch werden Leistungsfähigkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit gestärkt und verbessert.

## Aktuelles

---

Brainwalking ist für jede Altersgruppe geeignet und ist für diejenigen interessant, die neben dem Interesse an Bewegung ihre geistige Beweglichkeit unterstützen; mit anderen Worten: Ganzheitlich für sich sorgen wollen.

Das Angebot findet montags von 17 bis 18 Uhr statt und startet erstmalig am 23. 4. 2012.

Treffpunkt: In Kriffel am Schwimmbad

Teilnehmerzahl: Bis zu 15 Personen

Ausrüstung: Lafschuhe, wetterfeste Kleidung

Kosten: 5,00 Euro pro Person/Montag

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: 06192 - 958010 bei Frau Scheerer oder bei Herrn Breitenbach unter der Nummer: 06192 - 966561. Es wird darum gebeten, dass sich Interessierte montags bis 12 Uhr bei Frau Scheerer telefonisch oder per Mail (christine.scheerer@freenet.de) anmelden.

Christine Scheerer

---

### Pflegebedürftig?!

Was passiert, wenn ich pflegebedürftig werde? Eine Frage, mit der wir uns nur sehr ungern beschäftigen. Dabei ist die bewusste Auseinandersetzung der erste Schritt, um im Falle einer Pflegebedürftigkeit auch weitgehend selbstbestimmt handeln zu können. Denn nur wer weiß, wie es um die eigene persönliche und finanzielle Situation steht, kann entsprechend Vorsorge treffen.

Die meisten Menschen wünschen sich, so lange wie möglich zu Hause in der vertrauten Umgebung wohnen zu bleiben. Dabei ist die eigene Lebenssituation zu beachten. Leben Sie alleine oder mit einem Partner? Werden regelmäßige familiäre Kontakte gepflegt oder sind Sie in eine andere soziale Gemeinschaft eingebunden? Auch Gespräche mit den eigenen Kindern sollte man nicht meiden, damit schon frühzeitig, und nicht erst im „Ernstfall“, Wünsche und Erwartungen geklärt und besprochen werden können.

## Aktuelles

---

Welche Hilfsangebote für pflegebedürftige Menschen gibt es? Welche Kosten kommen auf Sie zu? Was bekommen Sie als Unterstützung vom Staat? Reichen die eigene Rente und die gesetzliche Pflegeversicherung aus, um nach den selbstgewählten Wünschen einen altersgerechten Lebensabend zu gestalten? Besteht auch noch im Rentenalter die Möglichkeit einer zusätzlichen, privaten Pflegeabsicherung?

Wie und in welcher Form eine private Absicherung im Pflegefall gestaltet werden kann, sollte individuell durch einen Fachmann ermittelt werden.

Diese und weitere Fragen werden in der Informationsveranstaltung der SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. am Donnerstag, dem 31. Mai 2012, um 14.30 Uhr im Kellereigebäude (Schönbornsaa), Burgstraße 28 in Hofheim, beantwortet.

Ole Breitenbach

---

### Versicherungsschutz für unsere ehrenamtlichen Helfer

Täglich lesen und hören wir von Schadensmeldungen und denken häufig, nur gut, dass es mich nicht getroffen hat. Im täglichen Leben können wir uns zwar aufmerksam und vorsichtig bewegen, wissen aber, dass es jeden treffen kann.

Schadensfolgen können als Privatperson und Verein versichert werden. Für ihre ehrenamtlich tätigen Mitglieder ist die SNH seit Jahren gegen Haftpflichtschäden und Unfallfolgen versichert. Für die Absicherung von Haftpflichtschäden hat die SNH mit der SparkassenVersicherung neue Verträge mit zusätzlichen und erweiterten Leistungen vereinbart.

Die Leistungen sind:

#### Vereins- und Veranstalter-Haftpflichtversicherung

Leistungen: 3 Mio. Euro pauschal für Personen und/oder Sachschäden.  
100.000 Euro für Vermögensschäden.

Beim Einsatz der ehrenamtlichen Helfer für die SNH.

### Kraftfahrzeug-Dienstreise-Kasko-Versicherung

Leistungen: Kfz.-Haftpflicht-Vollkaskoversicherung incl. Teilkaskoversicherung bis 8 Mio. Euro je geschädigte Person für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

NEU: Schadenfreiheitsrabatt-Rückstufungsversicherung bei SNH-Einsatzfahrten der ehrenamtlichen Helfer mit privatem Fahrzeug. Versicherungsumfang: 100 Mio. Euro pauschal für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

### Vermögensschaden-Haftpflichtversicherung für Vereinsorgane

Leistungen: 150.000 Euro Vermögensschaden je Fall und Jahr.  
Versichert sind Mitglieder des Vorstands.

**Die Gesetzliche Unfallversicherung** bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege hat sich nicht geändert. Versichert sind Heilbehandlung und Rehabilitation bei Verletzungen durch Arbeitsunfälle, also bei Hilfeinsätzen/-handlungen und Wegeunfällen.

VK

---

### Versicherungsschutz im Ehrenamt durch das Land Hessen

Im Rahmen der Ehrenamtskampagne „Gemeinsam aktiv“ unterstützt das Land Hessen das ehrenamtliche Engagement hessischer Bürger.

Die Landesregierung hat deshalb zum Schutz ehrenamtlicher Helfer einen Rahmenvertrag mit der Sparkassenversicherung abgeschlossen, damit die Ehrenamtlichen im Falle eines entstehenden Schadens einen Versicherungsschutz besitzen.

Der Versicherungsschutz umfasst die Absicherung von Unfallfolgen und Haftpflichtschäden, die durch die ehrenamtliche Tätigkeit verursacht werden. Die Unfall- und Haftpflichtversicherung leistet Entschädigung dann, wenn kein eigener oder nur ein unzureichender Versicherungsschutz existiert.

Der hessische Rahmenvertrag ersetzt jedoch keine bestehenden Vereinsversicherungen, wie sie auch die SeniorenNachbarschaftsHilfe als einer der großen Vereine seit Jahren abgeschlossen hat.

Versicherungsfachleute weisen darauf hin, dass der vom Land Hessen angebotene Versicherungsschutz im Ehrenamt lediglich einen nachrangigen Versicherungsschutz bietet, der dann in Anspruch genommen werden kann, wenn die eigenen privaten oder Vereinsversicherungen einen Schadenfall nicht abdecken.

Für unsere ehrenamtlichen Helfer und Verantwortlichen, die sich für die SNH engagieren, ist es wichtig zu wissen, dass sie im Einsatz für den Verein mit den bestehenden Versicherungsverträgen bestmöglich im Schadenfall versichert sind.

VK

---

### Aufsteigen, Aufsetzen und los!

So lautet der Slogan, den Sie an jedem Elektrofahrrad (E-Bike) der MTV (Main-Taunus-Verkehrs-GmbH) finden. Papier ist geduldig, dachte ich mir, dieses Versprechen wird jetzt getestet und außerdem reizte es mich schon lange, so ein **E-Bike** (Fachsprache = Pedelec) zu fahren. Um es gleich vorwegzunehmen:

Die Ausleihe war wirklich völlig unproblematisch, das Losfahren – nach kurzer Einleitung – ebenfalls und Spaß machte es auch. Aber der Reihe nach...

Beim Pedelec handelt es sich um ein Fahrrad mit einem Elektromotor, der beim Treten, und **nur** dann, Unterstützung gibt.



Die stabilen Räder des MTV können Sie in Verleihstationen in Flörsheim, Hattersheim, Hofheim, Hochheim und Kriftel gegen Gebühr tageweise oder auch mehrere Tage ausleihen. Ich hatte mich für Kriftel entschieden. Ein Anruf genügte und am nächsten Tag um 10 Uhr unterschrieb ich einen kleinen „Leihvertrag“ (gültigen Personalausweis bitte mitbringen), entrichtete die Leihgebühr und schon ging es los. Sattel- und Lenkradhöhe können leicht der jeweiligen Person angepasst werden, der Sattel ist bequem, man hat die Wahl zwischen 8 Gängen. Das Einhängen des Akkus und das Abschließen des Rads (inkl. Akku) werden eingeübt. Dann folgt die Einführung, wie man den Motor nutzt: Es gibt 3 Stufen der Zuschaltung: High, standard und eco. Bei der Stellung „No assist“ fährt man ohne Unterstützung nur mit seiner eigenen Kraft. Am Lenker gibt es eine Zuschaltheilfe, die auch ohne Treten funktioniert für den Fall, dass man bergauf nicht fahren, sondern nur schieben kann und dabei Unterstützung braucht.

Empfehlungsgemäß drehte ich erst eine Ehrenrunde am Krifteler Bahnhof. „Falls noch Fragen auftauchen“, meinte der nette Herr. Aber ich hatte nur noch die Frage, wo denn die Luftpumpe sei. „Sie werden sie nicht brauchen, die Reifen sind unplattbar.“ Sehr gut, dass auch daran gedacht wurde. Ich bekam noch einen Ersatzakku in die Satteltasche gepackt, und dann ging es wirklich los. Ich hatte mir eine Route ausgesucht, die ich von meinem normalen Rad (6 Gänge) kenne, um vergleichen zu können.

Das Gefühl ist in etwa so: Da, wo ich sonst mit meinem 6-Gang Rad heftig treten musste (Steigungen), kam ich problemlos hinauf. Es war so, als hätte man immer jemand zum Schieben dabei. Toll. Ich merkte, dass ich auch immer öfter auf flachem Gelände die Zuschaltung nutzte. Man gleitet mühelos dahin. Die Beine müssen bewegt werden, haben aber kaum Widerstand. Das macht faul oder bequem, nennen Sie es, wie Sie wollen. Könnte mir aber vorstellen, dass Leute mit gesundheitlichen Einschränkungen, z. B. an Knie oder Hüfte, sehr davon profitieren, weil die Belastung der Gelenke geringer ist. Nach 53 km und Rückgabe hatte der Akku von den 5 Balken nur 2 verbraucht (Anmerkung: Die Reichweite war beschrieben von geländeabhängig bis zu 60 km oder 5 Stunden Fahrtdauer).

**Fazit:** Sehr zu empfehlen und macht Spaß.

**Nachteil:** Die Räder sind mit 26 kg Gewicht sehr schwer und 1 Akku wiegt weitere 4 kg. Mal eben über ein Hindernis heben, ist im wahrsten Sinne des Wortes schwer.

**Anfangs schwierig:** Die Räder sind ohne Rücktritt. Wenn man das nicht gewohnt ist, muss man sich erst „umpolen“, was bei unvorhergesehenen Bremsmanövern sehr gewöhnungsbedürftig sein kann.

**Trauen Sie sich ruhig, so ein E-Bike mal zu fahren. Die Saison beginnt wieder ab Mai.** Habe mir sagen lassen, dass dann auch die neuesten Modelle zum Einsatz kommen.

Weitere Informationen – auch über geführte Touren – gibt es unter:  
[www.mtv-web.de/services/elektroraeder](http://www.mtv-web.de/services/elektroraeder)  
[www.regionalpark-rheinmain.de](http://www.regionalpark-rheinmain.de)

CHR

---

### Informatives für Sie entdeckt

Gratulation, wenn für Sie die benachbarten Begriffe keine Fremdwörter sind! Dann brauchen Sie nicht weiter zu lesen. Alle anderen könnten vielleicht von diesem Artikel profitieren: Diese Begriffe und noch viele mehr hört und liest man im Zusammenhang mit den modernen Medien immer öfter, und sie machen uns das Leben nicht unbedingt einfacher. Ganz ehrlich, wer blickt da noch durch, wenn man sich einen neuen Fernseher kaufen will/muss, sich überlegt, welchen Provider man am besten fürs Internet wählt und welcher Anbieter sich für Festnetzanschluss und/oder Mobiltelefon empfiehlt, oder am besten doch einer für alles? Welche technischen Voraussetzungen braucht man dazu? Fernsehen, Internet & Telefon, heute und morgen, was tut sich?

TRIPLE PLAY  
WLAN  
IPTV + VoP  
UMTS  
HDTV  
Digitales Fernsehen  
WEB-TV  
DSL  
Kabel  
Satellit  
Mobilfunk  
DVB-T  
DVB-C  
DVB-S  
HOTSPOT  
Digital RADIO

## Tipp / Grüße

---

Ich war froh, auf den „Medienkompass“ gestoßen zu sein, ein kompakter Ratgeber für digitales Fernsehen, Internet und Telekommunikation, der in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen und der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) herausgegeben wird. Hier wird gut strukturiert und für den Laien verständlich erklärt und zum Teil auch bewertet, und man bekommt jede Menge Tipps. Zugegeben, keine einfache Lektüre, da mit Technik gespickt, aber wenn man sich mal durchgelesen hat, ist man den ganzen Begriffen und auch den Verkäufern in den Geschäften nicht mehr so ausgeliefert und gewinnt den großen Durchblick. Das Buch eignet sich auch hervorragend als Geschenk.

Prädikat: Sehr empfehlenswert! Die SNH bietet Ihnen zu den bekannten Bürozeiten folgenden Service an: Wir halten für Sie ab sofort ein paar Exemplare zum Erwerb für 4,00 Euro bereit. Sie können aber auch selbst auf Rechnung (zzgl. 2,00 Euro Versandkosten) bestellen bei der:

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Tel. 0211 / 38 09 – 555 oder: Mail: [publikationen@vz-nrw.de](mailto:publikationen@vz-nrw.de)

### **Medienkompass**

*Ihr Ratgeber für digitales Fernsehen, Internet und Telekommunikation*  
3. aktualisierte Auflage 2011

CHR

---

## Frühlingsgrüße

Es ist Donnerstag, der 15. März 2012, und ich sitze gerade beim Erstellen dieser Zeitungsausgabe. Die Sonne lacht das erste Mal richtig warm für dieses Jahr. Deshalb möchte ich es nicht versäumen, Ihnen, auch im Namen meines gesamten Redaktionsteams, einen tollen Start in den Frühling zu wünschen. John Milton, ein englischer Dichter, schrieb:

Wenn der Frühling ins Land zieht,  
wäre es eine Beleidigung der Natur,  
nicht einzustimmen in ihr Jauchzen.

UW

## Impressum

---

<b>Herausgeber</b>	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.
<b>Redaktion + Produktion</b>	Ulrike Weise (UW)
<b>Redaktionelle Mitarbeit</b>	Axel Ansorg (AXA), Michael Breitenbach (MB), 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 2012
<b>Erscheinungsweise</b>	jährlich dreimal
<b>Fotos</b>	MB, Frank May–picture alliance, U. Weber
<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	<a href="mailto:snh@hofheimersenioren.de">snh@hofheimersenioren.de</a>
<b>Büro Michael Breitenbach</b>	
Bürozeiten	Mo–Fr: 11 bis 12.30 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon	06192 - 966561 / Mobil: 0175 - 5667047
Mail	<a href="mailto:mb@hofheimersenioren.de">mb@hofheimersenioren.de</a>
Mitarbeit und Vertretung	Doris Blume, Edel Nolte, Ingrid Pelshenke, Ruth Trippel
<b>Internet</b>	<a href="http://www.hofheimersenioren.de">www.hofheimersenioren.de</a>
<b>Vorstand</b>	
Vorsitzender	Axel Ansorg
Stellv. Vorsitzender	Volkhard Kiesel
Schriftführerin	Christel Teufl
Beisitzer	Hartmut Hahn, Günter Kruse, Luise Meyer-Kohlhoff, Michael Schirdewan, Gisela Tan, Ulrike Weise, Karl Zierau
<b>Büroteam</b>	Ursula Berger, Ruth Busch, Heidemarie Cantstetter, Petra Forner, 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