

Lebensqualität durch Ehrenamt

MENSCHEN FÜR MENSCHEN Soziale Verantwortung (nicht nur) in der Nachbarschaft

Von unserer Mitarbeiterin
Sonja Lehnert

HOFHEIM. Seit 23 Jahren folgt der Verein Senioren-Nachbarschaftshilfe (SNH) dem Genossenschaftsgedanken: Man hilft sich gegenseitig. Der Verein wurde 1997 gegründet und zählt mittlerweile rund 1300 Mitglieder. Davon unterstützen etwa 250 aktiv und ehrenamtlich die Arbeit in Hofheim, den Stadtteilen und Kriftel.

Der ursprüngliche Gedanke der Gründungsmitglieder, sich wie in einer gut strukturierten Nachbarschaft zu unterstützen, funktioniert immer noch, erklärte Michael Breitenbach, hauptamtlicher Mitarbeiter des Vereins. Das Handeln beruhe auf dem Prinzip „nehmen und geben“ und werde mit einem Punkte-Zeitguthaben verrechnet. „Wir stellen dabei fest, dass die Zahl derjenigen, die Hilfe anbieten, größer ist als die Zahl derer, die Hilfe abrufen“, sagte Breitenbach. In der Corona-Zeit sei die nachbarschaftliche Hilfsbereitschaft sogar noch offensichtlicher gewesen. Gerade junge Leute boten häufig ihren älteren Nachbarn Hilfe zum Einkufen oder andere Besorgungen an. Bürgermeister Christian Vogt hatte zudem die sozialen Dienstleistungen ausgeweitet und mit einer zentralen Telefonnummer, E-Mail und Web-Formular in Kooperation mit der SNH koordiniert.

Gewachsene Kooperationen

Zum guten Gelingen der Nachbarschaftshilfe trägt das stabile und weitläufige Netzwerk der SNH bei, zu dem unter anderem auch die Stadt Hofheim, die Elisabethenschule und die EVIM Service



Michael Breitenbach, hauptamtlicher Mitarbeiter der Senioren-Nachbarschaftshilfe, koordiniert vom Büro in der Seniorenbegegnungsstätte im Kellereigebäude die Vereinsaktivitäten.

Foto: Sonja Lehnert

GmbH in Hattersheim (Schlockerstiftung) zählen. Vor allem aber sind es die zahlreichen Ehrenamtlichen, die Angebote wie zum Beispiel „Essen auf Rädern“ wortwörtlich am Laufen halten. Hierfür sind insgesamt etwa 35 Fahrerinnen und Fahrer unterwegs, die 70 bis 80 Haushalte täglich mit Mahlzeiten der Cook & Chill Küche (Kochen und Kühlen) der Schlockerstiftung versorgen.

In der Corona-Zeit stellte sich jedoch plötzlich das Problem, dass die Ehrenamtlichen zum größten Teil zur Risikogruppe der über Sechzigjährigen zählten. Auch hier kam Bürgermeister Vogt mit der Idee zu Hilfe, die städtischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Heiligenstockschule einzubeziehen.

Da die Betreuungsangebote der Schule zurückgefahren waren, standen Kapazitäten zur Verfügung, die so sinnvoll genutzt werden konnten. „Es hat den sieben „Aushilfen“ großen Spaß gemacht“, sagte Breitenbach, „aber nach zweieinhalb Monaten des Herunterfahrens aller Aktivitäten sind unsere Ehrenamtlichen überglücklich, seit dem 15. Juni wieder selber fahren zu können.“ Für die Haushalte, in die die Mahlzeiten geliefert werden, sind die ehrenamtlichen Mitarbeitenden gleichzeitig Ansprechpartner und Vermittler für weitere Hilfen wie etwa die Seniorenberatungsstelle des Magistrats oder die Fachstelle Demenz des Caritas-Kreisverbandes MTK. Dort werden auch Fortbildungen für die SNH-Mit-

glieder zum Beispiel zum Thema Demenz angeboten.

Wer sich engagieren möchte, ist gerade jetzt herzlich dazu eingeladen. Die Corona-Zeit habe einige Lücken geschaffen, die möglichst schnell wieder geschlossen werden sollten. „Wir möchten das Ehrenamt für viele der Aktiven wie eine Familie, in der sich neben einer sinnvollen Tagesstruktur auch Freundschaften entwickelten. Bei den Fahrten, die alle sechs bis sieben Wochen durchgeführt werden, sei man versichert und erhalte Kilometergeld. Von Montag bis Freitag sei mit einem Arbeitsaufwand von täglich zwei Stunden zu rechnen.

Projekt Smartphone & Co.

„Essen auf Rädern“, das bis 2004 in städtischer Hand lag, ist sicher das bekannteste Angebot der SNH. Weniger geläufig sind die Angebote für Gartenpflege, Wohnungs- und Haustierbetreuung, Sprachkurse, Tagesausflüge und Reisen oder die Vermittlung von Kenntnissen in den sozialen Medien. In Zusammenarbeit mit der Elisabethenschule in Hofheim startete im Februar 2018 das Projekt „Schüler unterrichten Senioren“. Schüler und Schülerinnen vermitteln interessierten Seniorinnen und Senioren den Umgang mit deren persönlichen Smartphones. Die Zehntklässler geben eigenständig Hilfestellung beim Schreiben von SMS, Einrichten und Verschieben von WhatsApp, Navigieren im Internet oder Fotografieren.

Darüber hinaus bietet die SNH für Interessierte EDV-Kurse an. Aus verschiedenen

Angeboten können vom Einsteigerkurs über Internet bis zum iPad ausgewählt und gerade in der Corona-Zeit Kenntnisse in Video-Telefonie erlangt werden. Auch der Spanischkurs, der von der SNH mit vivahola (Anbieter von Sprachkursen und -reisen) durchgeführt wird, findet seit Wochen online per Videokonferenz statt. Mit der Kooperation von SNH, dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim und vivahola soll dieses Angebot in Form eines Schnupperkurses noch weiteren an Spanien und Spanisch interessierten Menschen schmackhaft gemacht werden. Zum Kennenlernen finden am 3. und 10. Juli Videokonferenzen auf individuellem Sprachniveau statt. Anmeldungen sind bis zum 30. Juni unter info@vivahola.com möglich.

Durch die Angebote der SNH gewinnen sowohl die ehrenamtlich tätigen Mitglieder als auch den Seniorinnen und Senioren, die Unterstützung anfragen, mehr Teilhabe an der Gesellschaft und Lebensqualität. Unter www.snh-hofheim.de sind alle Informationen zu finden.

COOK AND CHILL

Beim Verfahren des Cook and Chill werden die warmen Speisenkomponenten auf herkömmliche Weise zubereitet und gegart, dann aber innerhalb von 90 Minuten auf eine Temperatur von unter 4 °C gekühlt. Man nennt dies Schnellkühlung. Die gekühlte Speise kann bei ununterbrochener Kühlkette bis zu vier Tage ohne Qualitätsverlust gelagert werden. Sie wird erst unmittelbar vor der Ausgabe wieder auf Verzehrsatemperatur erwärmt (Quelle: Wikipedia)

Laufend Müll sammeln

EINSATZ „Plogging“ in Diedenbergen



Die Teilnehmer des ersten Plogging-Events in Diedenbergen

Fotos: Andreas Hegeler / VRM Lokal



Die Kinder hatten besonders viel Spaß beim Müllsammeln.



Die Ausbeute nach einer Stunde Plogging.

Von Andreas Hegeler

DIEDENBERGEN. Mehr als 25 Teilnehmer zählte die CDU Diedenbergen bei ihrem ersten „Plogging“-Event am Samstagmorgen. Von Jung bis Alt war alles vertreten, als Cheforganisator Andreas Hegeler Punkt 10 Uhr den Startschuss gab. Ausgerüstet mit Handschuhen, Greifzange und Müllsack galt es in einer Stunde so viel Müll wie möglich zu sammeln und sich dabei noch sportlich zu betätigen. Plogging gilt als neue Trendsportart (https://www.youtube.com/watch?v=uqjDd_dTh0), bei der man im Laufen Müll aufammelt. Die Idee dazu stammt aus Schweden und

hat sich mittlerweile auf dem ganzen Globus herumgesprochen.

In Diedenbergen hatten die Plogger nach einer Stunde fünf Müllsäcke voll gesammelt, darunter jede Menge Plastiktüten, Zigarettenskippen und Fastfoodverpackungen. Froh über die gute Tat und teilweise etwas erschöpft konnten sich die Teilnehmer bei einem kleinen Imbiss stärken, bevor das obligatorische Gruppenfoto, natürlich mit dem gebotenen Sicherheitsabstand, geschossen wurde. Man war sich einig, dass diese Aktion wiederholt werden muss. Vielleicht in einem anderen Hofheimer Ortsteil, so der Wunsch von Bürgermeister Christian Vogt.

Endlich wieder auf der Bühne

KULTUR Das ShowSpielhaus im Alten Wasserschloss

HOFHEIM (red). Freunde vom ShowSpielhaus können sich freuen: Endlich treten sie wieder auf, die beliebten Künstler des ShowSpielhauses, und zwar im Rahmen des Hofheimer KreisstadtSommers „en Miniature“. Es gibt vier Termine mit unterschiedlichen witzigen Programmen.

Am Freitag, 3. Juli, 20 Uhr, startet Bernhard Westenberger nach der offiziellen Eröffnung des KreisstadtSommers durch Bürgermeister Christian Vogt mit Ausschnitten aus „Der TeufelsGreis“. Westenberger darf das erste Mal seit drei Monaten

wieder vor Publikum treten und in seiner urkomischen Art über sein Leben, seine Familie und seine ganz privaten Tragödien berichten. Er ist heiß nach so langer Zeit endlich wieder das tun zu können, was er am besten kann: dummes Zeug reden. Alltags satire mit Abstand und Anstand.

Einen Tag später am Samstag, 4. Juli, 20 Uhr, heißt das Programm „Adam vs. Eva“. Eine Lesung und Singung mit Witz und Wunderkerzen. „Adam vs. Eva“ ist das erste Stück, das ShowSpielhaus-Autor Hans-Jürgen Mock den Hofheimer Musi-

cal-Schauspielern Hilde Freund und Björn Breckheimer (Gesangsschule StimmDich) auf den Leib geschrieben hat. Die Vorstellungen wurden, wie viele andere, durch die Corona-Krise jäh beendet. An diesem Abend werden die beiden Original-Interpreten die Lieder mit Gesang und Tanz im Wasserschloss wieder zum Leben erwecken. Der Regisseur Bernhard Westenberger wird launig durch den Abend führen und die Geschichte, Anekdoten und Hintergründe zum Besten geben.

Das nächste Mal sind die Künstler am Freitag, 7. August, 20 Uhr mit dem Programm „Elvis (k)lebt“ zu Gast. Es handelt sich ebenfalls um eine Lesung und Singung mit Witz und Wunderkerzen. „Elvis (k)lebt“ hätte am 3. April 2020 im Posthofkeller Hattersheim Premiere gehabt. Diese wird nun im September im ShowSpielhaus stattfinden. Als kleiner Vorgeschmack präsentieren die Original-Darsteller Nicole Emert und Markus Finger an diesem Abend alle Lieder der neuen Produktion live. Mit der Geschichte, Anekdoten und Hintergründen der Show wird Regisseur und Autor Hans-Jürgen Mock durch den Abend führen, und am Schluss gibt's Wunderkerzen.

Und schließlich bezaubern am Samstag, 8. August, 20 Uhr, die Maybe Bells und Björn Breckheimer das Publikum. Drei Frauen, drei Stimmen, ein Klang - es lebe der Swing! Musik im Stil der 30er- und 40er-Jahren von den Andrew Sisters bis hin



Bernhard Westenberger.

Fotos: ShowSpielhaus

zu Lady Gaga gehören zum Repertoire der bezaubernden Power-Ladies. Die Maybe Bells mit ihrem Retro-Touch und Vintage-Charme werden die Zuschauer zum Mitschnipsen und im Takt schwingen bewegen. Die zweite Hälfte des Abends übernimmt der Musicaldarsteller Björn Breckheimer (zuletzt in der Titelrolle bei „Jesus Christ Superstar am Wiesbadener Staatstheater) mit mitreißenden, bekannten und unbekanntem Musicalmelodien.

Der Eintritt kostet pro Abend pro Person zehn Euro. Die Karten sind ausschließlich im Vorverkauf erhältlich. Telefonischer Kartenverkauf unter Telefon (06192) 202228 oder Bestellung per E-Mail beim Team Stadtkultur, E-Mail: kartenreservierung@hofheim.de. Aus organisatorischen Gründen werden nur Einzelplätze gestellt. Die Plätze werden beim Einlass zugewiesen.

Veranstalter: Magistrat der Stadt Hofheim – Stadtkultur.



Adam vs. Eva mit Hilde Freund und Björn Breckheimer.

Yoga-Unterricht online

FAMILIENBILDUNG Kursangebot im Sommer

MAIN-TAUNUS-KREIS (red). Die Evangelische Familienbildung Main-Taunus bietet ab Donnerstag, 9. Juli, einen Online-Hatha-Yogakurs mit der Yogalehrerin Monika Caparelli-Hippert an. Ob auf dem heimischen Balkon oder an einem schönen Urlaubsort, für eine Teilnahme wird nur ein Internetzugang sowie ein Laptop oder Mobiltelefon benötigt, wie die Familienbildung mitteilt.

Stärkung für Körper und Geist

Die Jahrtausende alte Lehre und Praxis des Yoga verstärkt auf vielfältige Weise und in jedem Lebensalter das Wohlbefinden: Die verschiedenen Haltungen kombiniert mit passenden Atemübungen stärken Körper und Geist, lösen Anspannungen und sor-

gen für Erholung und Stressabbau.

Jede Unterrichtseinheit steht unter einem eigenen Schwerpunkt und ermöglicht, die eigene Körperwahrnehmung zu schärfen und sich auch im Alltag bewusster zu bewegen. Die Ausführung der Haltungen kann dabei je nach Fitness und entsprechend körperlicher Einschränkungen an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.

Die Yogalehrerin leitet dazu professionell an. Der Zoom-Onlinekurs, für den man kein Programm installieren, sondern lediglich einen Link anklicken muss, findet sechs Mal donnerstags in der Zeit von 19 Uhr bis 20.15 Uhr statt und kostet 45 Euro.

Anmeldungen bitte ab sofort unter der Internet-Adresse www.evangelische-familienbildung.de.