

Kino begrüßt Seniorinnen und Senioren

Das Warten hat ein Ende. In Hofheim gibt es endlich wieder ein Kino. Der Betreiber will nun auch sein Versprechen einlösen, spezielle Angebote für Senioren anzubieten. Er wünscht sich Rückmeldungen aus dem Seniorenkreis hinsichtlich des Filmangebotes, der Wochentage (eventuell auch sonntags) und der Uhrzeiten (vormittags bis nachmittags), um passgenau den Anforderungen entsprechend reagieren zu können.

Und nun sind wir alle gefragt:

Sicher erinnern Sie sich noch, natürlich besonders die Damen, an das Zitat von Rick alias Humphrey Bogart in „Casablanca“: „Schau mir in die Augen Kleines“ – war das nicht zum Dahinschmelzen? Oder die Szene in dem Film „Die oberen Zehntausend“ mit Bing Crosby und Grace Kelly, die „True Love“ im Duett sangen. Oder Sie mochten die knallharten Western oder lustigen Heinz-Rühmann-Filme? All das und was immer Sie möchten kehrt zurück auf die Leinwand. In den neugestalteten Kinosälen sitzen Sie bequem in angenehmer Atmosphäre und können eintauchen in die Vergangenheit, wo das ins „Kinogehen“ gang und gäbe war. Probieren Sie es aus. Sie werden manche unvergessliche Stunde erleben.

Doch vorher heißt es: Vorschläge schriftlich zu Händen Herrn Breitenbach in die Burgstraße 28 schicken oder per Mail an: mb@hofheimersenioren.de und Ihre Wünsche äußern. Mehr müssen Sie nicht tun!

Wir freuen uns auf viele Vorschläge. Ihre Wünsche und Anregungen werden unvermittelt an den Kinobetreiber weitergeleitet. Wir sind gespannt auf die Resonanz und hoffen, dank Ihrer Aktivität, auf eine neue Attraktion für Seniorinnen und Senioren in Hofheim. Machen Sie mit!

RT

Alles Gute fürs neue Jahr

Liebe Leserinnen und Leser,
das komplette Redaktionsteam dieser Zeitung wünscht Ihnen einen guten Start ins Jahr 2012! Bleiben Sie gesund! Und:
„Wir kommen wieder – keine Frage...“

Liebe Mitglieder,

die Tage werden kürzer, das Jahr 2011 neigt sich dem Ende zu. Die langen Abende bieten Gelegenheit, Resümee zu ziehen. Was hat unser Verein erreicht, was haben wir gut gemacht oder was lief nicht so optimal und muss nachgebessert werden? Ich glaube, wir können insgesamt zufrieden sein. Unsere Gemeinschaft hat sich in der Region etabliert und ist aus dem gesellschaftlichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aus kleinen Anfängen hat sich der, mit Ausnahme von Sportvereinen, mitgliederstärkste Verein der Region entwickelt. Aber noch wichtiger: Durch unsere Aktivitäten haben sich Menschen kennengelernt, die sich, wie dies früher unter Nachbarn üblich war, gegenseitig helfen und unterstützen.

Vor einem Jahr ist das städtische Hofheimer Seniorenzentrum in das aufwendig renovierte historische Kellereigebäude umgezogen. Wir als Betreiber haben uns allmählich an die neuen räumlichen Gegebenheiten gewöhnt. Wir hoffen, dass Sie als Nutzer jetzt ebenfalls gut zurechtkommen. Unsere Angebote für Sie konnten auf Grund der zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten weiter ausgebaut werden und werden von den Sprachenstammtischen bis hin zum Internetcafé und PC-Schulungen, ebenso wie unsere Fahrten, Theaterbesuche und Reisen sehr gut angenommen. Der Café-Treff kann jetzt wöchentlich besucht werden. Unsere Sportangebote (Wer kennt heute noch Faustball?) sind sehr gefragt, einer der Renner ist „Nordic Walking“. Auf unseren Besuchsdienst „Essen auf Rädern“ können wir stolz sein. Auch unser neues Projekt „Schülercoach“ läuft dank engagierter Mitglieder sehr gut.

Also könnte man zufrieden sein und sich zurücklehnen. Aber das würde nicht zu uns passen. Vielmehr stellen wir uns der Frage, welche Weichen gilt es für die Zukunft zu stellen? Was kann der Verein tun, um die Interessen der stark zunehmenden Anzahl hochbetagter Menschen zu vertreten und für die jung gebliebenen Älteren attraktiv zu bleiben oder zu werden? Wir möchten neue Impulse mit dem „Altbewährten“ verbinden. Ihre Ideen und Meinungen sind uns immer herzlich willkommen!

An dieser Stelle **herzlichen Dank all den Helferinnen und Helfern**, die uns auch in diesem Jahr wieder unterstützt haben. Es tut gut zu wissen, dass es Menschen gibt, auf die wir uns verlassen können.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben eine friedvolle Adventszeit,
frohe Weihnachten und einen „Guten Rutsch“ in das Jahr 2012!

Mit freundlichen Grüßen – Ihr
Axel Ansorg - Vorsitzender



Das Senioren-Besuchsprogramm der SNH

Brauchen Sie etwas Ermunterung für eine gute Tat? Vielleicht geht es Ihnen auch so: Sie fühlen sich fit, haben gelegentlich ein Stündchen Zeit übrig und eigentlich den Wunsch, über „gutes Handeln“ nicht nur zu sprechen, sondern es in die Tat umzusetzen?

In meinem Falle traf dies alles zu, nachdem ich das Glück hatte, mit 59 Jahren nach vielen Jahrzehnten Berufstätigkeit ein „neues Leben in Freiheit und Freizeit“ beginnen zu können. Und bevor andere Dinge mal rasch wieder „viel wichtiger“ wurden, hatte ich mich bei der Caritas-Zentrale in Hofheim zu einer kleinen Ausbildung (ca. 3 Monate, 1 Abend pro Woche) als „Seniorenbegleiterin“ angemeldet. Dort, im Kreis von Gleichgesonnenen, kam rasch die Idee auf, das Erlernte in der Praxis anzuwenden.

Die SNH bot mir an, beim Senioren-Besuchsprogramm mitzumachen und nannte mir Adressen von (in meinem Fall) Damen, mit denen ich mich zu einem ersten Gespräch traf und dann entscheiden konnte, ob und in welcher Form ich weitermachen möchte. So hat sich seit annähernd 2 Jahren für mich der wöchentliche Besuch bei zwei Hofheimer Damen als fester Termin in meinem Wochenkalender ergeben: Man erzählt sich, was die letzten Tage jeweils mit sich brachten, begleitet bei einem Spaziergang oder Einkauf, ist mit einer Handreichung behilflich, liest vor, beteiligt sich an einem Spiel u. ä. Eigene, andere Ideen sind willkommen und hängen ganz von eigenen Neigungen und den Interessen der Senioren ab.

Also: Rasch ans Telefon, den PC oder direkt zu einem kurzen Gespräch ins SNH-Büro, um zu klären, ob sich in Ihrer Nähe nicht auch jemand dringend etwas Ähnliches wünscht. Es gibt ein gutes Gefühl, wenn man auf diese Weise ein wenig Farbe ins Leben anderer Menschen bringen kann, das im Laufe der Jahre manchmal etwas grau geworden ist. Und wie es so schön heißt: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Auch über das anwachsende eigene Punktekonto kann man sich ein wenig freuen. Obwohl es noch angenehmer wäre, man würde selbst so eine Hilfe nie brauchen.

Margot Fritsch

Praktische Hilfen nach der Geburt

Mütter werden meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause kann es dann – bei aller Freude über das Baby – schwierig werden: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Man ist für jede Hilfe dankbar.

Diese Schwierigkeiten können gerade unsere älteren Mitglieder nachvollziehen, denn ihre Kindererziehung fiel in eine harte Zeit, in der keine sozialen Netzwerke zur Verfügung standen und die Mütter größtenteils ohne nennenswerte Unterstützung auskommen mussten.

Die Katholische Familienbildungsstätte Taunus in Hofheim hat jetzt das Projekt „welcome“ ins Leben gerufen, mit deren Hilfe jungen Familien geholfen werden soll. Gesucht werden hierfür ehrenamtliche „welcome-Mitarbeiterinnen“. Sie überwachen bspw. den Schlaf des Babys während die Mutter duscht oder isst. Sie gehen mit dem Geschwisterkind zum Spielplatz, begleiten die Mutter zum Kinderarzt. Und, wenn es nötig ist, kaufen sie Kleinigkeiten ein, stehen mit Rat und Tat zur Seite oder hören einfach nur zu. Die Unterstützung ist auf etwa drei Monate begrenzt. Der Einsatz sollte ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden erfolgen.

Interessenten wenden sich bitte an:

Katholische Familienbildungsstätte Taunus, zu Händen von Frau Claudia Wolf, Vincenzstraße 29, 65719 Hofheim, Telefon: 06192 - 290312.

AXA

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne, zu unseren gewohnten Bürozeiten, zur Verfügung. Bitte beachten Sie auch immer unsere Informationen im Schaukasten vor der Tür des Kellereigebäudes.

Ab Oktober 2011 wollen wir unser 10-jähriges Jubiläum gebührend feiern. Hier unsere Termine, zu denen wir Sie gerne einladen möchten:

- Samstag, den 22.10.2011, um 19.30 Uhr
zum „Lyrik-Musik-Abend“ im Haus der Jugend (Mehrzweckraum),
Burgstr. 26 in Hofheim
- Montag, den 21.11.2011, um 19.00 Uhr
zum Vortrag „Warum Mönche länger leben und Nonnen nicht
dement werden“ im Exerzitenhaus, Kreuzweg 23 in Hofheim
- Dienstag, den 22.11.2011, um 19.30 Uhr
zum Info-Abend „Qualifizierung zum/zur HospizhelferIn“ im Haus
vom Guten Hirten, Schloßstr. 115 in Hofheim-Marxheim
- Samstag und Sonntag, den 3. und 4.12.2011,
zum Hofheimer Weihnachtsmarkt mit Verkauf von Bratäpfeln

Und hier können Sie uns erreichen:

HORIZONTE Hospizverein e.V.

Burgstrasse 28 in 65719 Hofheim am Taunus

Telefon: 06192 - 92 17 14

Bürozeiten: Montag bis Mittwoch von 9 bis 12 Uhr und

Donnerstag von 14.30 bis 18 Uhr

Internetadresse: www.horizonte-hospizverein.de



Heidi Mühl

Jeder braucht einmal Hilfe!

Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist keine Frage des Alters oder der gesundheitlichen Fitness. Hilfe benötigen wir immer mal, egal, ob wir noch jung und kerngesund sind oder schon älter und mit mehr oder weniger körperlichen Einschränkungen leben müssen. Das zeigen diese Beispiele:

Sie wollen einige Tage verreisen und möchten nicht, dass Ihr Briefkasten überquillt und Ihre Blumen auf dem Balkon und in der Wohnung vertrocknen. Die Katze müsste Futter und Wasser bekommen. Einem Ihrer Nachbarn möchten Sie Ihren Wohnungsschlüssel nicht überlassen. Was tun?

Sie kommen aus dem Krankenhaus und benötigen für einige Tage oder länger Unterstützung, damit Sie in Ihrem noch geschwächten Zustand die wichtigsten Dinge des täglichen Lebens bewältigen können. Im Kühlschrank fehlen Butter, frische Tomaten und ein leckeres Brot. Das Rezept für die Medikamente müsste zur Apotheke gebracht werden. Was tun?

In Ihrer Badleuchte über dem Waschbecken ging vor längerer Zeit eine Glühbirne kaputt. Kein Problem zunächst, da noch eine weitere Glühbirne leuchtet. Plötzlich fällt auch diese aus. Auf die Leiter steigen Sie nicht, da Sie nicht schwindelsicher sind und Stromarbeiten für Laien gefährlich sind. Für den Elektromeister ist das Auswechseln einer Glühbirne zu geringwertig. Was tun?

Bis vor kurzem haben Sie Ihren Papierkram mit Rechnungen, Kontoauszügen, Abrechnungen für Strom, Wasser, Gas und vieles mehr selber organisieren und so ablegen können, dass Sie alles wiederfinden. Ihr gesundheitlicher Zustand hat inzwischen einen Papierberg entstehen lassen, mit dem Sie nicht mehr selber zurechtkommen. Wegen der vertraulichen Daten möchten Sie auch keinen Ihrer Bekannten und Freunde bitten, Ihnen zu helfen. Was tun?

Unsere Antwort: Rufen Sie unsere Mitarbeiter im Büro der SeniorenNachbarschaftsHilfe an. Sie beraten mit Ihnen, zunächst am Telefon, dann evtl. bei Ihnen zu Hause, wie wir Sie mit unseren vertrauenswürdigen, lebenserfahrenen und qualifizierten Helferinnen und Helfern unterstützen können. Haben Sie den Mut und rufen uns an – Telefon: 06192 - 27425.

VK

Auch im Alter noch lernen – Eine Schülerin berichtet –

Mit über 70 Jahren habe ich mich zu einem Computeranfängerkurs für Senioren bei der SeniorenNachbarschaftsHilfe angemeldet. Ich hatte keine Ahnung. Wir waren 8 Teilnehmer, und Herr Breitenbach begrüßte uns sehr freundlich. Bis auf einen Herren waren wir alle Rentner. Es begann mit etwas Theorie, und dann ging es an den Computer. Er erklärte uns den Rechner, wie man einen Computer anstellt und dann kam die Maus. Da stellten sich bei mir die ersten Schwierigkeiten ein: Beim 1. Mal klicken, und noch mehr beim Doppelklick. Die erste Stunde endete bei Herrn Breitenbach mit den Worten: „Sie müssen zu Hause fleißig üben.“

Das war jedoch mein Problem. Ich hatte keinen Computer. Ich kaufte mir ein neues Laptop, und nun konnte es für mich losgehen. Als erstes musste ich lernen, mit der Maus umzugehen. Ich habe sehr, sehr viel geübt! In den folgenden Übungsstunden habe ich mit viel Übung einiges gelernt. Nach der 3. oder 4. Stunde stellte sich heraus, dass ich die einzige der Teilnehmer war, die keinerlei Vorkenntnisse hatte. Alle anderen Mitkämpfer hatten zu Hause jemanden an der Hand, den sie bei Problemen fragen konnten. Entweder Ehepartner, Söhne oder Großkinder. Dergleichen hatte ich nicht. Ich habe es aber trotzdem geschafft. Nach der 6. Stunde konnte ich schon Briefe schreiben und eine Abrechnung erstellen. Ich war stolz auf mich!

Nach dem ersten Kurs habe ich im Sommer eine Pause eingelegt. Im Januar 2011 folgte ein „Word-Trainings-Kurs“ bei Herrn Knapp. In diesem Kurs habe ich auch viel gelernt und es hat mir großen Spaß gemacht. Wir bekamen immer Aufgaben für zu Hause auf, die wir lösen sollten. Es hat immer geklappt, manchmal nach einer schlaflosen Nacht und viel Übung.

Alle Teilnehmer in den Kursen waren natürlich schon ans Internet angeschlossen. Das ist für mich die nächste Aufgabe. Mit Hilfe von Herrn Breitenbach werde ich als nächsten Schritt ins Internet gehen. Dann habe ich ja sicherlich bald eine Email-Adresse. Denn ohne Email-Adresse wird man ja heute nicht mehr ernstgenommen. Was früher die Telefonnummer war, ist heute die Email-Adresse.

Informationen zu der gesamten Veranstaltungsreihe erhalten Sie im Rathaus bei:

Susanne Groll, Telefon: 06192 - 202432, E-Mail: sroll@hofheim.de

und in der Fachstelle Demenz bei:

Manfred Schnabel, Telefon: 06192 - 293434,
E-Mail: fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de

Susanne Groll

HORIZONTE Hospizverein e.V.

Seit nunmehr 10 Jahren widmet sich HORIZONTE der Aufgabe, betagte und/oder schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörige auf ihrem letzten Lebensabschnitt zu begleiten und zu unterstützen. Seit Beginn der Gründung im Oktober 2001 begleiten wir Familien und allein-stehende Personen hauptsächlich zu Hause – aber auch im Pflegeheim und im Krankenhaus wird unser Einsatz gewünscht.

Unsere Ehrenamtlichen sind das Herz und die Seele des Vereins und helfen durch ihre zwischenmenschliche Nähe den Sterbenden und auch Angehörigen. Sie werden in einer einjährigen Qualifikation gut darauf vorbereitet, diese Situationen zu meistern. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Ehrenamtlichen, die uns tatkräftig unterstützen möchten.

Aber der Hospizgedanke hört nach dem Tod nicht auf. Neben dem bestehenden Trauerangebot in Form von Einzel- und Gruppenbegleitung, gibt es ab Oktober 2011 die Möglichkeit, sich in einer offenen Gruppe zu treffen. Der Termin ist jeden ersten Dienstag im Monat um 16.00 Uhr im alten Rathauscafé, 1.OG. , Hauptstr. 40, in Hofheim. In entspannter Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, möchten wir das Kennenlernen und den Austausch unterstützen. Außer dem, was Sie dort verzehren, ist dieses Angebot kostenlos.

Aktion: „Demenz begegnen“

Nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft leben in Deutschland gegenwärtig etwa 1,1 Millionen Demenzkranke. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Zahl der Betroffenen zunehmen. Die Stadt Hofheim und die Fachstelle Demenz möchten dieser Entwicklung mit einer Veranstaltungsreihe aktiv begegnen.

Ziel ist es, für die schwierige Lebenssituation von demenzkranken Menschen und ihrer Angehörigen zu sensibilisieren und für ein aufmerksames und unterstützendes Umfeld zu werben. Die Informationen sind in einem Kulturprogramm eingebettet mit einem Theaterstück, Filmen, Ausstellungen und Lesungen. Die Veranstaltungen sind immer kombiniert mit einer kurzen Einführung und der Möglichkeit, Fachleute zum Thema ansprechen zu können.

Eine Fachveranstaltung informiert gezielt über die Erkrankung und mögliche Hilfsangebote, eine Messe im Rathaus stellt die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in Hofheim vor. Parallel dazu gibt es Schulungen für Berufsgruppen, die in ihrem Arbeitsbereich viel mit Menschen zu tun haben, ebenso wie für die Gruppe der ehrenamtlich Aktiven.

Ziel ist es, durch ein besseres Verständnis, Bedingungen zu schaffen, die den Betroffenen auch mit der Erkrankung noch lange ein selbständiges Leben im vertrauten Umfeld ermöglichen.

Unsere Aktion „Demenz begegnen“ startet am Dienstag, dem 8.11.2011.

Nur mit Mimik und Stimme lässt das Berliner Schauspiel Duo „Die Akte der Auguste D.“ in Gesprächen lebendig werden die erste Dokumentation des bis dahin unbeschriebenen Krankheitsbildes durch den Entdecker und Namensgeber Alois Alzheimer. Über die Distanz von mehr als 100 Jahren gewährt die Akte Einblicke in die Ängste einer Betroffenen, die Verzweiflung des Ehemannes und die Hilflosigkeit des Arztes. Sie hat bis heute nichts an ihrer Aktualität verloren und bietet vielfältige Anknüpfungspunkte, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Für die Zukunft kann das für mich bedeuten, wenn ich nicht mehr laufen und nicht mehr Autofahren kann, habe ich per Internet immer noch eine Verbindung zu meiner Umwelt. Aber vorher muss ich noch fleißig üben. Sie fragen sich vielleicht, warum hat sie diesen Artikel geschrieben? Herr Breitenbach hat mich gebeten, meine Erfahrungen niederzuschreiben, um anderen Senioren Mut zu machen, im fortgeschrittenen Alter ins kalte Wasser zu springen.

Traute Wollert

Rezeptvorschlag zum Nachbacken – Es weihnachtet sehr –

Mandelplätzchen:

200 g geriebene Schokolade,
3 Eischnee,
200 g geriebene Mandeln

Die geriebene Schokolade mit dem Eischnee und den geriebenen Mandeln mischen. Runde Plätzchen auf ein gefettetes Blech setzen und langsam bei leichter Hitze backen.

Tipp: Etwa 200 g fertige Schokoladenglasur erhitzen, die kalten Plätzchen von unten mit einer Vorlegegabel anstecken, ganz mit der Schokoladenglasur bedecken und auf einem Pergamentpapier kalt werden lassen.

„Macht aus em Jammerlabbe en Druffgänger!“
(H.P. Müller – Frankfurter Küch und Spruch)

RT

Adventsmarkt am 3. und 4. Dezember 2011 – Süßer die Glocken nie klingen –

Noch lange hin, denken Sie? Noch kein Grund, sich darüber Gedanken zu machen?

Weit gefehlt! Unser Adventsmarktteam ist schon seit Wochen in der Planung und Vorbereitung für den 3. und 4. Dezember 2011. Wer hat das Know-how für den Standaufbau? Wie soll der Stand gestaltet werden? Welche Waren bieten wir an? Oder: Wer hat Lust und Zeit, im Team weihnachtlich verpackte Geschenke, Plätzchen, Strickwaren, Bethmännchen u. v. a. m. zusammenzustellen?



Wie in jedem Jahr sind wir natürlich auf Ihre Hilfe angewiesen. Ohne Ihre fleißigen Hände, die Backen, Stricken und Basteln, Nüsse sammeln oder Marmelade kochen, ist unser Stand nur mäßig interessant für weihnachtlich gestimmte Käufer. Deshalb sind wir dankbar für Ihre Unterstützung bei der Zusammenstellung eines attraktiven Angebotes während des Adventsmarktes 2011.

Bitte geben Sie Ihre Plätzchen oder andere Spenden spätestens bis Donnerstag, den 24. November 2011, in unseren Büroräumen im Kellereigebäude ab. Wir wären dankbar, wenn Sie auch den Namen des jeweiligen Gebäcks angeben würden. So haben wir genügend Zeit, diese nach Sorten zu verpacken und auszuverkaufen.

Wenn Sie in einem unserer Arbeitsteams dabei sein möchten, melden Sie sich bitte persönlich oder telefonisch zu unseren Bürozeiten unter der Telefonnummer: 06192 - 2 74 25.

In diesem Sinne eine wunderbare Advents- und Weihnachtszeit.

Heidemarie Cantstetter

Der Seniorenbeirat informiert

Wir sind für unsere älteren Mitbürger da.

**Der Seniorenbeirat der
Kreisstadt Hofheim a.Ts.
Chinonplatz
65719 Hofheim am Taunus**

Für Senioren ab 60 – Ihre Partner im Alter: Die Mitglieder des Seniorenbeirates. Diese sind:

Monika Altenhofen (Vorsitzende)	Telefon:	06192-8752
Christina Lampert (Stellv. Vorsitzende)	Telefon:	06122-6839
	oder	06192-9794571
Franz Josef Pollmann (Stellv. Vorsitzender)	Telefon:	06192-5637
Gudrun Kemmann (Schriftführerin)	Telefon:	06192-7957
Wilhelm Bingel	Telefon:	06198-7639
Günter Bouffier	Telefon:	06192-28041
Eva Dörr	Telefon:	06192-24447
Ralf Domscheit	Telefon:	06192-31931
Hans Langner	Telefon:	06192-23736
Dr. Lothar Munk	Telefon:	06192-37597
Annette Schnabel	Telefon:	06192-26466

Wir werden in dieser Zeitung künftig über die aktuellen Themen aus den Sitzungen berichten.

Merke: Die Sitzungen des Seniorenbeirates sind öffentlich. Gäste sind herzlich willkommen. Die Termine werden in der Hofheimer Zeitung bekannt gegeben.

Monika Altenhofen

Seniorenspaziergänge mit Einkehr

Dieses neue Angebot der SeniorenNachbarschaftsHilfe Hofheim wurde während einer ersten Arbeitstagung am 10. Februar 2011 von einem frisch gebildeten Team aus der Taufe gehoben. Dieser Arbeitsgruppe gehören die Vereinsmitglieder Frau Hannelore Kleinow, Frau Marianne Mostowski, Frau Edel Nolte und Herr Helmut Hofmann an. Beschlossen wurde, an jedem ersten Donnerstag der Monate März bis Oktober jeweils einen Spaziergang mit Einkehr durchzuführen. Dabei sollen die Teilnehmer in Fahrgemeinschaften mit Pkws zu den Startpunkten für die Exkursionen gebracht werden. Vorrangige Ziele der Spaziergänge sind: Bewegung in der freien Natur, Geselligkeit, Meinungs austausch und Unterhaltung. Schon die erste Wanderung von der Gundelhard zum Hof Gimbach war ein Erfolg. Im April waren dann bei dem Ausflug zur Viehweide schon ein Dutzend Gäste beteiligt.

Und so wuchs die Teilnehmerzahl stetig an. Im Mai war der Rettershof das Wanderziel, am Himmelfahrtstag ging es bei strahlendem Sonnenschein von Wicker zur Flörsheimer Warte. Im Juli spazierten wir von Kelkheim-Hornau aus zur Roten Mühle, erfreuten uns an Kaffee und Kuchen, „Handkäs mit Musik“ oder anderen Köstlichkeiten. Im heißen August ging es per Autos hinauf in den Hochtaunus. Am Roten Kreuz begann dann die Wanderung zum Römerkastell und zur Weilquelle. Im September stand die Wiesenmühle bei Flörsheim auf dem Programm. Für den Oktober-Spaziergang fand eine Wanderung von Fischbach zum Gimbacher Hof statt. Somit wäre also das Jahres-Programm 2011 erfüllt! Als „Zugabe“ bot das Arbeitsteam seinen treuen Gästen aber für den November ein weiteres Angebot an: Vom Parkplatz an der Speedwaybahn gab es eine Wanderung durch den bunten Herbstwald zum Restaurant Waldgeist.

Ein Wort des Dankes sei noch an unsere so treuen Gäste gerichtet! Ein herzliches „Dankeschön“ sei aber auch den Kolleginnen der Arbeitsgruppe für ihre unermüdliche Mitarbeit gesagt! Hoffen wir alle, dass wir auch im kommenden Jahr wieder viele gemeinsame Stunden verbringen dürfen!

Helmut Hofmann

Wir suchen Sie!



Für eine ehrenamtliche Mitarbeit im Bereich **Öffentlichkeitsarbeit**. Ihre Aufgaben sind bspw. Pressemitteilungen erstellen, Zusammenarbeit mit dem Redaktionsteam unserer Mitgliederzeitung, dem Webmaster unserer Homepage und unserem hauptamtlichen Mitarbeiter.



Für eine ehrenamtliche Mitarbeit für den Bereich der **digitalen Fotodokumentation** aus unserem Vereinsleben.



Für eine ehrenamtliche Mitarbeit im Bereich **Organisation und Durchführung von diversen Festen**, z. B. Sommerfest, Winzerfest usw.



Für eine ehrenamtliche Mitarbeit beim **Austragen unserer Mitgliederzeitung** dreimal im Jahr im Wohngebiet rechts und links der Rheingaustraße und am Kapellenberg.



Für eine ehrenamtliche **Mitarbeit im Redaktionsteam** unserer Vereinszeitung für das eigenständige Erstellen von Artikeln.



Für eine ehrenamtliche Mitarbeit als **Schatzmeister/in** (Mitglied im Vorstand). Ihre Aufgaben sind die Buchhaltung und die Finanzabwicklung.

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 die Zusammenarbeit mit Ihnen!

MB / UW

Kleine glückliche Cleo



Mögen Sie Katzen? Dann möchte ich Ihnen gerne eine kleine Geschichte erzählen.

Vor einem dreiviertel Jahr saß ich im Büro der SeniorenNachbarschaftshilfe und bekam zufällig die Hofheimer Zeitung vom Wochenende zuvor in die Hände. Längst „Schnee von gestern“ wollte ich sie gerade der Papiertonne zuführen, als mir ein Foto von einer kleinen, total verängstigten schwarz-weißen Katze auffiel.

In einem kurzen Artikel suchte der Tierschutzverein Hofheim für Cleo, damals knapp zwei Jahre alt, dringend ein ruhiges Zuhause.

Spontan griff ich zum Hörer und vereinbarte einen Besuchstermin, damit ich Cleo kennenlernen konnte. Am nächsten Tag habe ich sie zu mir nach Hause geholt. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen freuten sich sehr, dass Cleo nun doch noch ein Frauchen bekommen sollte.

Cleo hatte man mit zwei Katzenkindern aus einem Garten in einem Hofheimer Stadtteil eingefangen. Bis dahin hatte sie offensichtlich dermaßen schlechte Erfahrungen gemacht, dass sie Menschen mied, wo sie nur konnte. So saß sie bereits ein ganzes Jahr in einer Box im Tierschutzverein Hofheim. Also schon fast die Hälfte ihres noch so jungen Lebens.

Die meisten Menschen wollen eine zutrauliche Schmusekatze, deshalb gingen alle Katzenfreunde im Tierheim an Cleo vorbei. Womit man bei aller guter Absicht nicht rechnet: Cleo saß wochenlang panisch und wie paralysiert auf ihren Hinterpfoten hinter Schrank oder Couch und ging nur nachts zum Fressnapf und zum Kennenlernen ihres neuen Umfelds. Das war auch für mich psychisch kaum auszuhalten, glaubte ich doch, ihr gefällt es bei mir nicht. Bange dachte ich, sie zurückbringen zu müssen. Viel Zeit und Geduld brauchten wir beide zum Aufbau gegenseitigen Vertrauens, um heute ein fast normales Miteinander zu haben.

Bisher sind die Trainingsstunden gut besucht und werden von unseren SNH-Mitgliedern sehr gut angenommen. Bei Vorlage einer Teilnahmebescheinigung übernehmen einige gesetzliche Krankenkassen teilweise oder insgesamt die Kosten für einen Kurs jährlich. Folgende Hinweise noch: Bei Interesse kann ein „Schnuppertermin“ wahrgenommen werden, und sollten bei der Wirbelsäulengymnastik durch Urlaub oder Krankheit Teilnahmestunden ausfallen, können diese nachgeholt werden, so dass 10 Einheiten vollendet werden. Da verschiedene Übungen auch im Liegen durchgeführt werden, ist eine kleine Matte oder Decke mitzubringen. Bequeme, nicht enganliegende Kleidung ist empfehlenswert.



Termine:

Wirbelsäulengymnastik : Dienstag 9.30 Uhr, Freitag 9.00 Uhr und
ab Januar 2012 Freitag 11.30 Uhr

Beckenbodengymnastik: Freitag 10.15 Uhr, ab Januar 2012

Qi Gong: Dienstag 10.45 Uhr

Anmeldung: Physiotherapeutin **Daniela Füchter**, Telefonnummer:
0174 - 461 98 59 oder bei der SNH unter der Nummer: 06192 - 966561.

Das Leben aktiv in die Hand zu nehmen, um lange Zeit den Alterungsprozessen vorzubeugen, ist Ziel und Sinn der SNH-Trainingskurse, die in angenehmer Atmosphäre unter der lebenswürdigen und professionellen Leitung von Daniela Füchter stattfinden.

Warten Sie nicht erst auf morgen, beginnen Sie schon heute!

HL

„Immer schön beweglich bleiben“ – Mobilitäts-Kurse der SNH –

Wer, im gesetzteren Alter, kennt nicht das morgendliche Gefühl, Gelenke und Bewegungsapparat erstmal zu sortieren, um den neuen Tag zu beginnen? Leider lassen im Alter die Bewegungsfähigkeit einzelner Gelenke, die Muskelkraft und die Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit nach. Körper und Gehirn benötigen regelmäßiges körperliches und geistiges Training. Damit dieser Abbauprozess so lang wie möglich aufgehalten werden kann, bietet die SeniorenNachbarschaftsHilfe neuerdings jeden Dienstag und Freitag entspannende Kurse an.

Unter der Leitung von **Daniela Füchter**, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin, finden jeden Dienstag Kurse „**Qi Gong und Wirbelsäulengymnastik**“ und jeden Freitag Kurse „**Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining**“ statt.

Die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende Entspannungsmethode des Qi Gong regt die Energiebahnen im Körper an, was eine harmonische Zusammenarbeit aller Organe bewirkt. Übersetzt bedeutet Qi: „Fluss der Energie“, Gong: „in Bewegung bringen“. Die dabei ausgeübten Ruhe- und Bewegungsübungen sind für Senioren bestens geeignet, da auf Krankheits- und Bewegungsschäden besonders eingegangen werden kann. Auch beim Wirbelsäulentraining liegt der Schwerpunkt bei Problemen, die sich im Alter einstellen, wie z. B. Rundrücken, Nachlassen der Beweglichkeit u. ä. Das Beckenbodentraining beugt Senkungsproblemen der Blase, Gebärmutter und des Darms vor, welche im fortgeschrittenen Stadium zu Inkontinenz führen können.

Daniela Füchter beabsichtigt, einen weiteren Kurs, speziell für die Folgen nach Tumorerkrankungen, einzurichten. Gerade die Beschwerden nach Brust- bzw. Gebärmuttertumoren können durch gezieltes Training, z. B. durch Aktivierung des Lymphgefäßsystems u.v.m., wesentlich verbessert werden. Wenn hierfür genügend Interesse besteht, wird der Kurs in Planung genommen. Die Kurse umfassen jeweils **10 Trainingseinheiten à 60 Minuten**, kosten **50 Euro** pro Kurs und finden im **Schönbornsaal des Kellereigebäudes in Hofheim** statt.

Cleo lässt sich bis heute nicht streicheln, aber sie nimmt ihr Leckerli mittlerweile aus der Hand und rennt mir zwischen den Füßen herum, wenn sie mir etwas mitteilen möchte. Schuhe, Klamotten, Dinge, die Frauchen gehören, werden beschnuppert und beschmust.

Überhaupt ist sie eine kleine Plaudertasche. Sie erzählt mir ständig von ihren Gedanken, Wünschen und Hoffnungen und fast glaube ich, jedes Wort zu verstehen. Schauen Sie sich das Foto an, so zufrieden und wohl fühlt sie sich heute. Und das mit dem Streicheln kriegen wir dann auch noch hin.

Als ich sie für diesen Artikel fotografieren wollte, hatte sie Angst vor dem Fotoapparat. Der lag irgendwann auf dem Tisch und wurde, sobald ich das Zimmer verlassen habe, untersucht, ob von diesem komischen Ding Gefahr droht. Nachdem das geklärt war, konnte ich sie in der Ihnen vorliegenden Zufriedenheitspose nach Herzenslust fotografieren.

Warum ich Ihnen das alles erzähle? Ich möchte Ihnen Mut machen, sich eines armen Kätzchens anzunehmen und ihm ein Zuhause zu geben. Sie glauben nicht, wie viel Liebe und Dankbarkeit Sie zurückbekommen. Sollten Sie alleine leben, so wäre so ein Tier eine große Bereicherung Ihres Lebens.

Wenn Sie sich eine solche Aufgabe nicht zutrauen, schauen Sie wenigstens nicht weg, wenn Ihnen ein ausgesetztes Kätzchen begegnet. Bringen Sie es ins Tierheim, damit es eine Chance auf ein schöneres Leben bekommen kann.

Heidemarie Cantstetter

Anzeige

Dieser Ausgabe der Mitgliederzeitung liegt ein Werbeflyer der Firma Rohr (Bad und Heizung) bei.

Sommerfest der SNH im Juli 2011

Sommerfest der SNH im Juli 2011

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Grußwort des Vorsitzenden	3
Aus dem Vereinsleben	
Das Senioren-Besuchsprogramm der SNH	4
Jeder braucht einmal Hilfe!	5
Auch im Alter noch lernen	6/7
In eigener Sache	
Rezeptvorschlag zum Nachbacken	7
Adventsmarkt am 3. und 4. Dezember 2011	8
Pinnwand	
Wir suchen Sie!	9
Tipp	
Kleine glückliche Cleo	10/11
Unsere bunte Bildergalerie	
Sommerfest der SNH im Juli 2011	12/13
Aktivitäten	
„Immer schön beweglich bleiben“	14/15
Seniorenspaziergänge mit Einkehr	16
Aktuelles	
Der Seniorenbeirat informiert	17
Aktion: „Demenz begegnen“	18/19
HORIZONTE Hospizverein e.V.	19/20
Praktische Hilfen nach der Geburt	21
Kino begrüßt Seniorinnen und Senioren	22
Gute Wünsche	
Alles Gute fürs neue Jahr	22
Impressum	23
Veranstaltungskalender	Hefrückseite

Impressum

Herausgeber	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.
Redaktion + Produktion	Ulrike Weise (UW)
Redaktionelle Mitarbeit	Axel Ansorg (AXA), Michael Breitenbach (MB), Ilse Christensen (CHR), Volkhard Kiesel (VK), Günter Kruse (GK), Heidi Lenhard (HL), Ruth Trippel (RT), Adolf Breitenbach (Lektor)
Druck + Verarbeitung	Druckerei Balzer, Hofheim
Auflage	1.100 Exemplare – November 2011
Erscheinungsweise	jährlich dreimal
<hr/>	
Büro SNH	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Burgstraße 28, 65719 Hofheim
Bürozeiten	Mo + Di: 16 bis 18 Uhr Mi + Fr: 10 bis 12 Uhr
Telefon	06192 - 27425
Mail	snh@hofheimersenioren.de
Büro Michael Breitenbach	
Bürozeiten	Mo–Fr: 11 bis 12.30 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon	06192 - 966561
Mail	mb@hofheimersenioren.de
Mitarbeit und Vertretung	Doris Blume, Edel Nolte, Ingrid Pelshenke, Ruth Trippel
Internet	www.hofheimersenioren.de
Vorstand	
Vorsitzender	Axel Ansorg
Stv. Vorsitzender	Volkhard Kiesel
Schriftführerin	Christel Teufl
Beisitzer	Hartmut Hahn, Günter Kruse, Luise Meyer- Kohlhoff, Michael Schirdewan, Gisela Tan, Ulrike Weise, Karl Zierau
Büroteam	Ursula Berger, Ruth Busch, Heidemarie Cantstetter, Marianne Hasel, Christa Keding, Volkhard Kiesel, Erdmuthe Meder, Christel Teufl
Bankverbindung	SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Konto Nr. 7070705 – BLZ 501 900 00 Frankfurter Volksbank
Vereinsregister	Nr. 11221 Amtsgericht Frankfurt a. M.
Finanzamt Hofheim	St. Nr. 46 250 9383 6