



SENIOREN  
NACHBARSCHAFTS  
HILFE

von mit  
für  
Menschen

# Inhaltsverzeichnis

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>3</b>     |
| <b>Aus dem Vereinsleben</b>                                |              |
| – Sommerfest der SNH                                       | 4/5          |
| – Sonntagsfrühstück (Interview)                            | 6 – 8        |
| – Ein Zugereister erinnert sich                            | 9            |
| – Schülercoach   | 10           |
| – Integration junger Flüchtlinge                           | 11           |
| – Museumsbergwerk Meurin und<br>höchster Kaltwasser-Geysir | 12/13        |
| <b>Aktivitäten</b>   |              |
| – Smartphonetraining                                       | 14–16        |
| – Viva Espana  | 17           |
| – Sonntagnachmittag ins Theater                            | 18           |
| – Interview mit Petra Kunz / Caritas                       | 19/20        |
| <b>Geschichten zum Kellereigebäude</b>                     |              |
| – Folge 9: Mainzer Kurfürsten zur Jagd in Hofheim          | 21/22        |
| <b>In eigener Sache</b>                                    |              |
| – Vorstellung neue Redaktion                               | 23/24        |
| – Erfahrungsberichte gesucht                               | 25           |
| – Kolumne: ist das essbar oder kann das weg?               | 26/17        |
| <b>Tipp</b>  |              |
| – Das ist seltsam mit dem Alter!                           | 28           |
| – Repair Café Diedenbergen                                 | 29           |
| – Bistro La Famille – im Stadtteiltreff der Lebenshilfe    | 30           |
| – Sturzprophylaxe  | 31/32        |
| – HORIZONTE Hospizverein                                   | 33           |
| – Rätselspaß   | 34           |
| <b>Aktuelles</b>   |              |
| – Neue Bücherei  | 35           |
| – Die Seniorenberatungsstelle berichtet                    | 36           |
| <b>Veranstaltungskalender</b>                              | <b>37/38</b> |
| <b>Impressum</b>   | <b>39</b>    |





Liebe Mitglieder,

die letzte Ausgabe unserer Mitgliederzeitung erschien im Sommer 2017 und stand im Zeichen unseres 20-jährigen Bestehens. Die vielen aktiven Mitglieder haben mit ihren ehrenamtlichen Hilfeleistungen und ihrer Unterstützung bei den Veranstaltungen dazu beigetragen, dass wir jedes Jahr die Vielfalt der Angebote und Veranstaltungen steigern bzw. auf hohem Niveau dauerhaft anbieten konnten.

Die Energie, die Sie in den Verein einbringen, strahlt als Ganzes über die Hilfeleistungen und Veranstaltungen wieder nach außen. Unsere Hilfeleistungen ermöglichen es vielen älteren Menschen, trotz gesundheitlicher Einschränkungen in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben. Mit unseren Veranstaltungen gelingt es, der Einsamkeit im Alter entgegen zu steuern. Es ist immer schön zu erleben, wie schnell bei einem Café-Treff, einer Tages-tour, dem Spaziergang mit Einkehr oder unserem Sommerfest die Teilnehmer ins Gespräch kommen und wie im Fluge die Zeit vergeht. Auch jene, die zum ersten Mal dabei sind, bestätigen dieses Wohlgefühl, unter Gleichgesinnten zu sein und Erlebnisse und persönliche Erfahrungen auszutauschen.

In den letzten Jahren konnten wir mit unserer Mitgliederzeitung den Kontakt zu allen Mitgliedern halten. Im letzten Herbst war dies leider nicht möglich.

Vielleicht erinnern Sie sich: In der Juni-Ausgabe 2017 verabschiedete sich Ulrike Weise nach mehr als 10 Jahren als Redaktionsleitung und Verantwortliche für die Herausgabe dieser Mitgliederzeitung. Wir haben dies einerseits sehr bedauert, haben aber auch großes Verständnis für ihre Entscheidung. Mit ihrem großen Engagement und Zeitaufwand wurde die Mitgliederzeitung über die Jahre inhaltlich vielfältiger, innen bunter und außen optisch ein Blickfang. Wir danken Ulrike Weise für die jahrelange erfolgreiche Redaktionsarbeit! Wir freuen uns, dass sie weiterhin als Schatzmeisterin unsere Finanzen mit fachlicher Kompetenz und großer Sorgfalt verwaltet.

Unsere Redaktion hat eine neue Leitung. Wir freuen uns, dass Frau Lena Gertenbach sich bereit erklärt hat, das Redaktionsteam mit den umfangreichen Koordinationsarbeiten zu unterstützen und diese Ausgabe in Zusammenarbeit mit TypoArte Vladimir Angelov zu realisieren. Dafür unser aller Dank!

Gleich, ob Sie zu den jungen oder älteren Senioren gehören, ob Sie schon lange im Verein sind oder erst kurz dabei sind: Jeder ist willkommen bei unseren Veranstaltungen. Bringen Sie Ihre Freunde und Bekannten mit!

Gesundheit und eine schöne Zeit wünscht Ihnen

Volkhard Kiesel  
(Vorsitzender)

## Sommerfest der SeniorenNachbarschaftsHilfe



Am 7. Juli 2018 findet wieder das SNH Sommerfest mit Flohmarkt und Musik statt. Der große Tag rückt immer näher: Die SeniorenNachbarschaftsHilfe (SNH) veranstaltet ihr traditionelles Sommerfest für Jung und Alt vor dem Kellereigebäude. Auf dem Ludwig-Meidner-Platz (Burgstraße 28 in 65719 Hofheim) werden alle interessierten Bürgerinnen und Bürger von 12 Uhr bis 18 Uhr zum fröhlichen Beisammensein eingeladen. Es darf nach Herzenslust gelacht, geschunkelt und miteinander „gebabbelt“ werden. Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt: Würstchen und Steaks vom Grill und die leckere Kuchentheke mit selbstgebackenen Kuchen bieten vielfältige Möglichkeiten, sich zu stärken und zu genießen. Nicht zu vergessen, die jährliche Attraktion: Der Flohmarkt. Vor dem Kellereigebäude ist genügend Platz für Kuriositäten, Raritäten, Alltagskram und Dinge, von denen man plötzlich sagen kann: „Ach, danach habe ich ja schon lange gesucht.“ In Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus bietet die SNH weiterhin ein unterhaltsames Rahmenprogramm an.

Mit dabei der Seniorensingkreis unter Leitung von Frau Ursula Brehm mit Herrn Adolf Faller (gemeinsames Singen) und die allseits bekannten „Hot Seniors“. Erstmals in diesem Jahr wird ein Diavortrag zum Thema „Reisen nach Nordspanien“ präsentiert.

Wer den Verein bei den Aktivitäten zum Sommerfest unterstützen möchte, meldet sich bitte im Büro Breitenbach unter der Telefonnummer: **06192-966561**.

Jede helfende Hand wird dankbar angenommen. Wir suchen Unterstützung beim Auf- und Abbau.

Auch Kuchenspenden sind, wie jedes Jahr von Nöten. Überraschen Sie uns wieder mit Ihren köstlichen Backkreationen, denn ein Sommerfest ohne selbstgebackenen Kuchen, das wäre kaum vorstellbar! Flohmarktspenden können ebenfalls ab sofort abgegeben werden. Die SNH freut sich auf viele Besucher, fröhliche Stunden und gelebte Gemeinschaft!

MB





## Interview mit Margot Fritsch, Organisatorin des Sonntags-Frühstücks

Am 12. November 2017 startete erstmals das Sonntags-Frühstück der SeniorenNachbarschaftshilfe im Kellereigebäude. Die SNH-Redaktion sprach mit den Organisatorinnen und konnte dabei Näheres über das Angebot und die Organisatorinnen selbst, Margot Fritsch und Isolde Millahn erfahren.

*SNH-Redaktion: Frau Fritsch, wie kamen Sie eigentlich auf die Idee, ein Sonntags-Frühstück im Kellereigebäude anzubieten?*

Frau Fritsch: Schon seit langer Zeit ist ja überall in Hofheim zu beobachten, wie gerne inzwischen „außer Haus“ gefrühstückt wird. In den meisten Lokalen und Cafés sieht man allerdings überwiegend eher junge Leute – deshalb der Gedanke, dies für die SNH anzupassen, zumal wir ja im Kellereigebäude über geeignete Räume verfügen.



Und ganz wesentlich war natürlich auch, dass für manche(n) Seniorin bzw. Senior, speziell für die Alleinstehenden, der Sonntag manchmal etwas problematisch sein kann: geschlossene Geschäfte, das Familienleben der anderen wird deutlicher sichtbar, da fühlt man sich leicht ein wenig ausgeschlossen – umso schöner, wenn man auch etwas Nettes vorhat!

*SNH-Redaktion: Warum haben Sie das Sonntags-Frühstück nur in den Wintermonaten angeboten?*

Frau Fritsch: Das hängt wesentlich mit dem gerade genannten Punkt zusammen. In der Winterzeit zieht sich ein Sonntag ohne schönen Plan vermutlich noch deutlicher in die Länge. In den Sommermonaten sind die Abwechslungsmöglichkeiten doch reichlicher. Es gibt aber auch einen ganz pragmatischen Grund, nämlich dass in der kalten Jahreszeit der Einkauf und die Lagerung der Lebensmittel viel leichter ist. Schließlich verfügen wir nur über einen normalen Haushaltskühlschrank, dessen Kapazität beschränkt ist. Und wir wollen ja alle Bestandteile des Frühstücks besonders frisch und ansehnlich anbieten.

*SNH-Redaktion: Was kommen denn für kleine Köstlichkeiten auf den Sonntags-Frühstücks-Tisch?*

Frau Fritsch: Zum einen kaufen wir die klassischen Frühstückszutaten, saisonal abgestimmt, in den Hofheimer Geschäften ein. Dazu zählen jeweils eine bunte Mischung aus Wurst, Schinken, diversen Käsesorten und Obst, sowie eine große Auswahl an Brot ►



und Brötchen. Zum anderen bringen Frau Millahn und ich stets eine kleine kulinarische Besonderheit mit, die wir zu Hause vorbereiten. Das kann eine Frischkäse-Spezialität sein oder ein leckerer Salat. Weiterhin wird jeweils Rührei mit Beilagen frisch zubereitet. Außerdem haben wir eine verlässliche Kuchen-Spenderin, und gelegentlich gibt es auch ein Glas Sekt!

*SNH-Redaktion: Haben Sie Sponsoren für dieses tolle Angebot gefunden?*

Frau Fritsch: Frau Millahn hatte sich mit Erfolg um Beiträge vom Weltladen (fair gehandelter Kaffee) und der Bäckerei Kröger bemüht. Es wäre natürlich toll, wenn wir hier für die Zukunft noch mehr erreichen könnten – wir bleiben dran!

*SNH-Redaktion: Wird es im November 2018 eine Neuauflage des Sonntags-Frühstücks geben?*

Frau Fritsch: Ja, wie Herr Breitenbach verkündet hat, soll es fortgesetzt werden

und die gesamte „Arbeitsgruppe“ hat sich erfreulicherweise auch bereit erklärt, wieder mitzumachen. Das ist nämlich ganz wichtig: Nur mit viel Unterstützung kann die Veranstaltung so abgehalten werden – unsere Helfer/innen sind Frau Trippel und Frau Licht sowie die beiden „guten männlichen Geister“: Herr Kress und Herr Schneider.

*SNH-Redaktion: Haben Sie oder Ihre Mitstreiterin selbst beruflich etwas mit Gastronomie oder Hotelfach zu tun?*

Frau Fritsch: Ich habe in der Tat früher aus-hilfsweise in dieser Branche gearbeitet, aber nie hauptberuflich – somit bin ich bestenfalls ein „Teilzeit-Profi“. Ähnlich wie Frau Millahn, die eine überaus erfahrene Hausfrau und eine Köchin mit Herz ist, hatte ich auch stets viel Freude an dem Thema, phantasievoll und hochwertig zu kochen und das Ganze für Gäste hübsch anzubieten. ➤



Links Isolde Millahn rechts Margot Frisch

*SNH-Redaktion: Nun wollen wir Sie noch ein bisschen persönlich vorstellen. Was sind ihre Hobbies, wenn Sie nicht gerade das Sonntags-Frühstück ausrichten?*

Frau Fritsch: Oh, das könnte eine lange Reihe ergeben. Hauptsächlich nennen möchte ich mein Interesse an zahlreichen kulturellen Veranstaltungen, von Musik über Theater bis zu Museen. Außerdem bin ich sehr gerne

draußen unterwegs, beim Wandern, beim Radeln, beim Entdecken schöner Städte und Landschaften.

*SNH-Redaktion: Was ist Ihre Lieblingsspeise?*

Frau Fritsch: Meine Mutter war eine wunderbare Köchin – selbst in den schwierigen Jahren nach dem Krieg kam immer etwas Leckeres auf den Tisch. Wie viele Frauen aus dieser Generation konnte sie „aus Wasser Fett machen“ – so haben sich etliche Lieblingsgerichte aus dieser Zeit eingepreßt. Ganz besonders mag ich heute noch Kartoffelpuffer mit Apfelbrei oder ein cremiges Kalbsrahmgulasch!

SNH-Redaktion: Vielen Dank, Frau Fritsch. Wir hoffen, liebe Leserin, lieber Leser, wir konnten Ihr Interesse am Sonntags-Frühstück im Kellereigebäude wecken und dürfen Sie ab November 2018 zu unseren Besucherinnen und Besuchern zählen. Der erste Termin wird der 11. November sein.

*Margot Frisch/RR*



## TERMINE:

**Sonntag 11. November 2018**

**Sonntag 09. Dezember 2018**

### **Sonntagsfrühstück der SeniorenNachbarschaftsHilfe**

Lassen Sie sich bei unserem Frühstück von 10–12.30 Uhr im Kellerei-Gebäude, Raum Nassau / Eisenberger, mit einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstücksangebot verwöhnen. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 7 Euro.

## Ein Zugereister erinnert sich.

Hier spricht ein Zugereister, also ein Ausländer.  
Doch Sie sind nicht auf dem falschen Sender.  
Deutsch ist schon meine Muttersprache,  
doch hessisch ist für mich eine schwierige Sache.  
Schon 52 Jahre babbelt alles um mich rum,  
doch wenn ich es versuche, lachen sich alle krumm.  
Mit Plattdeutsch bin ich aufgewachsen,  
denn ich komme aus Niedersachsen.

Vor 52 Jahren lag in Marxheim vorm Haus noch der Mist,  
das heute natürlich lange Vergangenheit ist.  
Es war das Hallenbad und die Feuerwehr mitten in der Stadt,  
wo heute das Chinoncenter Platz genommen hat.  
Ein neues Rathaus, Kreishaus und Krankenhaus haben wir jetzt,  
doch die Säuglingsstation und alle wichtigen Abteilungen wurden nach Bad Soden versetzt.  
Das Kreishaus ist heute nicht mehr Kreishaus,  
man machte ein Landratsamt daraus.  
Hofheim wurde Kreisstadt mit dem Autozeichen MTK,  
jeder war froh, dass die Frankfurt-Höchst-Zeit zu Ende war.  
Kulturell hat Hofheim in 50 Jahren auch viel geschafft.  
Das Sommerfest, die Jazzkonzerte und Jazzwanderungen und vieles mehr mit vieler Hände Kraft.  
Ein Tag im Jahr, der war mir nicht bekannt,  
er wurde Wäldchestag genannt.  
Den Apfelwein im Bembel kannte ich auch nicht,  
er verzog mir beim Trinken ganz schön das Gesicht.  
Die Entwicklung des Wäldchestages in der Stadt habe ich mit Freuden mitbekommen.  
Doch in den letzten Jahren wurde den Arbeitnehmern dieser Feiertag wieder genommen.  
Am meisten Wert hat der Boden genommen.  
Bei DM 90,00 pro m<sup>2</sup> bin ich hier angekommen,  
heute wird ohne Scham von den Eigentümern Euro 900,00 angenommen.  
Wobei sich darüber kaum jemand noch wundert.  
Die Baulöwen sind auf dem Markt zu Hundert.  
Seit ich hier lebe, ist der Bodenwert sehr gewachsen,  
darum fahre ich auch nicht wieder zurück nach Niedersachsen!!!!

Eines noch zum Schluss!

Vor 21 Jahren wurde die SeniorenNachbarschaftshilfe gegründet,  
da haben sich Stadt und Senioren verbündet.  
Wir alle können dankbar sein,  
und werben weiter für diesen Verein.

TW



## Ein Schülercoach berichtet Freude an der Begleitung von Kindern und Jugendlichen

Wir sind eine Gruppe aufgeschlossener Menschen, die gerne ihre Lebenserfahrung an junge Leute weitergeben, die sich auf dem Weg vom Schulkind zum Auszubildenden befinden.

Unsere Begleitung basiert auf dem Interesse, Kinder in unsere Gesellschaft zu integrieren, ihre Fähigkeiten zu fördern und die Neugier auf die Gestaltung ihres eigenen Lebens zu wecken.



Dazu trifft sich ein Coach wöchentlich für mindestens zwei Stunden mit einem Kind oder Jugendlichen, macht Unternehmungen, die eventuell bisher verwehrt blieben, schaut nach den schulischen Herausforderungen, liest gemeinsam, bastelt oder unterhält sich einfach nur über den Alltag, über unterschiedliche Kulturen, manchmal auch über kleine Sorgen.

Der offene, freundliche Umgang, die Ermutigung und vor allem die Zeit, die wir den jungen Menschen geben können, werden gerne angenommen und bereichern durchaus beide Seiten.

Durch eine herzliche und verlässliche Beziehung möchten wir den Kindern und Jugendlichen einen sicheren Halt in unserer Gesellschaft geben und sie so fördern, dass sie in ein eigenverantwortliches Leben als Erwachsene hineinwachsen können. Darüber hinaus können wir helfen: Bei der Integration, sowie Stärkung des Selbstbewusstseins bei schulischen Belangen durch Förderung von Fähigkeiten und Interessen, beim Finden eines Praktikumsplatzes sowie bei der Ausbildungsplatzsuche.

Um ein gutes Miteinander zu ermöglichen, können wir Coaches zunächst unseren Zeitrahmen angeben und die Schwerpunkte unseres geplanten Tuns benennen, z.B. Interesse an kulturellem Austausch und/oder an schulischer Nachhilfe etc. In Zusammenarbeit mit der Rosenbergschule wird dann darauf geachtet, dass Schülercoach und Kind/Jugendliche/r (ab Klasse 5) in ihren Belangen gut zueinander passen. Ein Vorgespräch und anschließendes Kennenlernen werden organisiert.

Die Schülercoachs treffen sich in halbjährlichen Abständen zum Austausch und haben die Möglichkeit, an einer pädagogischen Supervision teilzunehmen. Ein polizeiliches Führungszeugnis ist erforderlich, die Kosten werden jedoch übernommen.

Haben wir Ihr Interesse an dieser schönen Aufgabe geweckt? Dann stoßen Sie zu unserem engagierten Team!

Bettina Veit  
Tel: **06192/36415**  
E-Mail: [bettina-veit@web.de](mailto:bettina-veit@web.de)

## Integration junger Flüchtlinge – wie sie gelingen kann

Seit November 2013 organisiert die SNH gemeinsam mit der Familie Marxheim Einkaufsfahrten in Marxheim. Auch in Langenhain und Lorsbach wurden von der SNH mit anderen Kooperationspartnern oder in Eigenregie (Lorsbach) vergleichbare Hilfsdienste ins Leben gerufen. Angesprochen werden insbesondere Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung, die nicht mehr allein einkaufen können.

In Marxheim ist die Nachfrage nach diesen Einkaufsfahrten sehr groß. Bis zu 17 Teilnehmende sind es bisweilen. Dann werden drei Routen zu den Märkten Penny/REWE in der Ahornstraße notwendig.

Ein großes Glück war es da für die helfenden Hände der Familie Marxheim und der SNH, dass 2016 tatkräftige Unterstützung in Gestalt eines jungen (geflüchteten) Syrers, Eyas Mtan, hinzukam. Die Helfer/innen selbst gehören nämlich auch der Generation 60plus an. Und die gefüllten Einkaufswagen haben ein beträchtliches Gewicht und müssen ohne Aufzug in höhere Stockwerke gebracht werden. Manch ein Mitreisender kauft nämlich für die komplette Woche ein, um bis zum nächsten Freitag versorgt zu sein. Nach den überaus guten Erfahrungen mit Herrn Mtan, konnten weitere Helfer aus dem Kreis der in Marxheim und Kriftel lebenden Flüchtlinge gewonnen werden. So kamen nacheinander die Herren Safari (afghanischer Flüchtling) sowie der junge Somalier, Mahad Musse, hinzu. Herr Mtan und Herr Safari lernten schnell und gut Deutsch und haben inzwischen eine Ausbildung bzw. ein Praktikum für eine Ausbildungsvorbereitung angenommen. Das soziale Engagement der jungen Leute hilft ihnen, sich schneller zu integrieren und die Gepflogenheiten des Gastlandes besser



zu verstehen. Die mitfahrenden Gäste sind angetan von den jungen Helfern. Sie lernen Flüchtlinge einmal mit ganz anderen Augen kennen und freuen sich auf die tatkräftige und stets freundliche Unterstützung.

Familie Marxheim und SNH freuen sich, dass sie mit dieser Aktion einen kleinen Beitrag zur Integration der Geflüchteten beitragen können. Für all jene, die den Hol- und Bring-Dienst der Einkaufsfahrten nutzen möchten, hier noch einmal die Telefonnummern:

### **Ansprechpartner und Telefonnummer:**

- Marxheim  
Fam. Marxheim, Tel.: **0176/54313411** (AB)
- Lorsbach  
Jörg Treske, Tel.: **06192/21213**
- Langenhain  
Armin Jakob Tel.: **06192/27448**

## **WIR SUCHEN:**

Rüstige Begleitpersonen oder Fahrer/innen für die derzeitigen Einkaufsfahrten. Wer sich hier engagieren möchte, meldet sich bitte unter der Tel.: **06192/27425**.

RR

## Museumsbergwerk Meurin und höchster Kaltwasser-Geysir



45 Vereinsmitglieder und Gäste nutzten am 26.04.2018 das SNH-Angebot zu einer anregenden Tagesfahrt in die Eifel. Erstes Ziel war das Römerbergwerk Meurin ganz in der Nähe von Maria Laach. Beim Ausbruch des Laacher-See-Vulkans vor ca. 13.000 Jahren legte sich eine gewaltige, 30 m Meter hohe Schicht vulkanischen Gesteins auf weite Gebiete der Region. Aus dieser Schicht bauten die Römer im 1. Jahrhundert n. Chr. im Untertagebau Tuffstein ab. Als Steinblöcke und in gemahlenem Zustand (Trass – wichtiger Bestandteil des Römischen Zements) waren diese für Bauwerke, z. B. in Köln, unverzichtbar. In Originalstollen des preisgekrönten Meuriner Bergwerksmuseums stellt ein kleiner Film die Herauslösung von Tuffstein nach. Interessant ist auch der Außenbereich





Museumsbergwerk (Fotos Frau v. Klimesch)

des Museums: In der „Antiken Technikwelt“ sind Nachbauten wichtiger Arbeitsgeräte zu sehen (Hebekran, Steinsäge etc.). Nach gemeinsamem Mittagessen wurde die Gruppe im Andernacher Geysir Zentrum zu einer Filmvorführung empfangen. Der Film erklärt die „Arbeitsweise“ des Geysirs – des höchsten Kaltwassergeysirs weltweit. Per Schiff ging es danach zum Geysir, der pünktlich um 15:30 Uhr seine schäumende Pracht entfaltet. Viele nahmen eine Kostprobe des stark mineralischen Geysirwassers.

Als Sonderbegleiter hatte die SNH den über Hofheim hinaus für seine Exkursionen bekannten Professor Sabel eingeladen; seine Erklärungen zur Erdgeschichte der Eifel und zum Vulkangeschehen stießen auf großes Interesse.

Vorbereitet und begleitet wurde die Fahrt von den SNH-Ehrenamtlichen Hartmut Hahn und Christine von Klimesch.

*Hartmut Hahn*



## Smartphoneprojekt der SNH Rüsdische Senjoren und „Eli-Schülerinnen“



In diesem Jahr führte die SNH in Kooperation mit der Elisabethenschule erstmalig ein Smartphoneprojekt durch, bei dem Schülerinnen Senioren bei der Bedienung ihrer Smartphones helfen. Die Redaktion bat beide Seiten, über diese Erfahrung zu berichten. Die Teilnehmerinnen Ursula Berger, Elke Kruch und Ruth Trippel beschreiben das Erlebte wie folgt:

Das Smartphone hat unsere Welt erobert und auch bei den drei Verfasserinnen dieses Berichtes den Alltag fest im Griff. Wir, die ältere Generation, durften oftmals die abgelegten „Handys in einfacher Ausführung“, als Geschenk der Enkel, weiter benutzen und kamen mit dem Telefonieren auch gut zurecht. Doch plötzlich fielen Worte wie: WhatsApp, YouTube-Videos usw.

Also wurde stolz ein Smartphone angeschafft. Und nun? Das Umfeld ist begeistert, doch Zeit für die Einführung durch die Familie bleibt wenig. Eine Gebrauchsanweisung gibt es nicht. Jeder „worschtelt“ sich auf seine Art durch die Materie und denkt sich: „Wenn ich doch nur jemand hätte, der mir helfen würde, dieses neumodische Ding zu verstehen und die Anwendungen zu kapiern.“

Genau diesen Wunsch hat jetzt die Senioren-Nachbarschaftshilfe mit ihrem neuen Projekt „Schüler erklären Senioren ihr Smartphone“ erfüllt. An fünf Nachmittagen haben wir uns ausführlich mit allen Funktionen des Gerätes beschäftigt – auf der einen Seite die wissbegierigen Senioren, auf der anderen Seite die fitten Schülerinnen. In lockerer Stimmung, ➤





mit viel Spaß und vielfältigen Fragen zum Gerät, gelang es, Neues zu entdecken, im Umgang sicherer zu werden und stolz verwickelte Anwendungen auszuprobieren. Hektik kam nicht auf, dank des liebevollen Umgangs der Schülerinnen mit ihren „Schülern“. Geduldig, und wenn es sein musste, auch mehrmals, gab es vielfältige Erläuterungen und Erklärungen. Es wurde vieles getestet und damit uns Anwenderinnen auch klarer. Ein „Hoch“ auf unsere „teacher“. Die Stunde verging jedes Mal wie im Flug und alle Teilnehmer freuten sich auf die nächste.

Was war für uns das Besondere? Der Austausch zwischen den Generationen, die entstandenen zwischenmenschlichen Beziehun-



gen, als Ältere wurden wir angenommen und nicht behandelt, als hätten wir „e Brett vorm Kobb“. Wir fühlten uns, so wie wir „warn“, anerkannt. Nicht nur der Geist bekam Futter, sondern auch die Seele.

Und jetzt heißt es: üben – üben – üben und wenn es nicht ganz so klappt, wie wir uns das vorstellen, es gibt weitere Kurse, die wir und andere ältere lernwillige Personen, besuchen können.

Fazit: ‚Grad als elderer Mensch soll mer sich immer mit ebbes beschefdische. Bloß net tranfunzelisch wern! In diesem Sinne, nutzen Sie die Angebote der SNH.

*Ursula Berger, Elke Kruch, Ruth Trippel* ►





Einen Erfahrungsbericht aus Sicht einer Schülerin ermöglicht uns Emilia Rücker:

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, beim Projekt „Schüler erklären Senioren ihr Smartphone“ der SeniorenNachbarschaftshilfe (SNH) mitzumachen.

Ich finde es toll, dass sich ältere Menschen für neue Technik – und in diesem Fall: ihre Smartphones – interessieren und wirklich verstehen wollen, wie alles funktioniert und was man damit alles machen kann.

Teilweise war ich überrascht, welche sehr guten und detaillierten Fragen die Senioren gestellt haben und wie genau sie die Handhabung ihrer Geräte erklärt haben wollten. Schön war aber auch, dass man sich mit ihnen darüber hinaus auch über private Dinge, wie Schule, Freunde, deren Enkel usw. unterhalten konnte. Wir hatten immer eine angenehme Atmosphäre im Kurs.

Ich hoffe, dass es dieses Projekt auch weiterhin geben wird und sich in Zukunft wieder Jugendliche dafür interessieren, denn beide Seiten profitieren davon.

Die Senioren wissen z. B. am Ende des Kurses, wie man Nachrichten per WhatsApp schreibt und verschickt oder wie man Fotos macht und richtig abspeichert.

Und die Schüler lernen, wie sie Dinge, die für sie selbstverständlich sind, an andere, die damit bisher noch nicht so viele Erfahrungen gemacht haben, weitergeben können.

*Emilia Rücker*



## Viva España bei der SeniorenNachbarschaftsHilfe

Nuestra casa es su casa – Unser Zuhause ist auch Ihr Zuhause! Mit diesem Motto sind der Geist und die Intention der Spanischkurse, die in Kooperation von der SNH, der Stadt Hofheim und dem vivahola-Team angeboten werden, treffend beschrieben.

Ziel der Sprachkurse ist selbstverständlich, Spanisch zu lernen, aber insbesondere viel Spaß an der Sprache zu haben. Es wird auf praktische und unterhaltsame Weise schnell gelernt, sich auf Spanisch zu verständigen, damit die Sprache auf der nächsten Reise oder im Alltag angewendet werden kann. Die Dozentin Sabrina Benz, die selbst viele Jahre in Spanien gelebt und gearbeitet hat, liebt das Land Spanien, die Menschen und das spanische Lebensgefühl und vermittelt die Sprache so, dass man Freude am Sprechen hat. Aktuell finden montags jeweils zwei Kurse statt, ein Anfängerkurs ohne und ein Kurs mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmer haben ganz unterschiedliche Motive, um Spanisch zu lernen. Während der eine im Urlaub ordentlich im Restaurant bestellen möchte, liegt beim anderen die Motivation etwas persönlicher, wie etwa die Heirat eines Familienmitglieds und die nun neue spanisch sprechende Verwandtschaft. Aber auch die Erfüllung eines lang gehegten Wunsches nach dem Erlernen einer Sprache dient als Motivation, weshalb die Gruppen gerne an einem Strang ziehen. Auch geht es darum, neue Leute kennenzulernen, nicht selten sieht man die Kursteilnehmer nach dem Unterricht gemeinsam Kaffee trinken und Spanisch üben.

Wer dann nach einigen Stunden Lust bekommen hat, nach Spanien zu reisen, kann



Sabrina Benz – Spanisch Dozentin

auch dies mit vivahola gemeinsam tun, nach ganz Spanien und Portugal und Rundum-Sorglos-Paket, denn die Gruppen werden von Deutschland aus begleitet. Im Frühjahr finden zwei Reisen nach Nordspanien und Nordportugal statt, die Routendetails und genauen Daten werden bei einem Diavortrag am Sommerfest der SNH am 7. Juli vorgestellt. Ein neuer Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse beginnt am 16. April 2018 und findet montags von 11:15–12:45 Uhr im Kellereigebäude in der Burgstraße 28 statt. Das Angebot richtet sich an die Altersgruppe 55 plus. Ein schon fortlaufender Kurs für Interessierte mit leichten Vorkenntnissen findet auch wieder ab dem 16. April immer montags von 9:30–11:00 Uhr statt. Der Preis von 143 Euro beinhaltet 13 Kursstunden (bis zum 16. Juli) á 90 Minuten und die Lernmaterialien.

# Vivahola

Weitere Informationen über die Kurse und Anmeldung direkt bei vivahola, Frau Benz unter Tel.: **0157/ 31660010** oder per Email an [info@vivahola.com](mailto:info@vivahola.com)

## Sonntagnachmittag ins Theater!



Geht es Ihnen wie vielen älteren Menschen auch, dass der Sonntag wenig Abwechslung bietet? Die Geschäfte sind geschlossen, auf der Straße trifft man keine bekannten Gesichter, Freunde und Bekannte sind anderweitig beschäftigt oder unterwegs. Erlebnisreich unterwegs sein können aber auch Sie an vier Sonntagen im Jahr mit den SNH-Theaterfahrten zum Staatstheater nach Mainz. Das Sonntagsabonnement mit vielfältigen Theaterproduktionen aus den Bereichen Oper, Ballett und Schauspiel bietet ein hohes künstlerisches Niveau mit sehens- und hörenswerten Aufführungen. Wir machen es Ihnen relativ bequem: Sie steigen in Hofheim an verschiedenen Haltepunkten in den Theaterbus ein und direkt vor dem Theatereingang in Mainz wieder aus. Der Bus startet um 12:10 Uhr in Wildsachsen. Zustiegen kann man in Langenhain, bei der Seniorenresidenz Lorsbacher Straße, um 12:30 Uhr am Busbahnhof Hofheim und anschließend zweimal in der Rheingaustraße und in Diedenbergen. Nach der Vorstellung steht der SNH-Theaterbus wieder vorm Theater. Rückkehr ist gegen 17.30 Uhr in Hofheim, abhängig von der Dauer der Aufführungen. Eine besondere Kleiderordnung besteht nicht!

Die kommende Spielzeit 2018/2019 unseres Sonntagsabonnements bietet ein interessantes und spannendes Programm mit drei Opern und einer ungewöhnlichen Tanz-Choreografie:

### Sonntag 16.09.2018

Der Ring an einem Abend,  
Oper von Loriot/Richard Wagner

### Sonntag 11.11.2018

Antikrist, Oper von Rued Langgaard

### Sonntag 24.03.2019

Twist, Tanzchoreografie von Victor Quijada –  
Geschichten, Szenen, Tanz

### Montag\* 10.06.2019 (\*Pfungstmontag)

Märchen im Grand-Hotel, Oper von Paul  
Abraham (1934)

Der Abonnementpreis für die vier Veranstaltungen (Theatereintritt, Busfahrt, Organisation) beträgt voraussichtlich 159,00 Euro oder 148,00 Euro je nach Theaterpreisgruppe A. oder B. Die SNH-Theaterplätze befinden sich im Parkett Mitte und im 1. Rang Mitte und bieten einen sehr guten freien Blick auf die Bühne. Für einzelne Aufführungen stehen auch erfahrungsgemäß Einzelkarten zur Verfügung, wenn Abonnenten auf eine Teilnahme an einem Termin verzichten. Die nächste Aufführung findet zwar erst im September statt, Sie sollten aber bei Interesse mit der Anmeldung und Vormerkung für Einzeltermine nicht lange warten.

Melden Sie sich im Büro der SNH-Telefon **06192-27425** – oder bei Volkhard Kiesel – Telefon **06198-9346**, der Ihnen gern weitere Auskunft zu den Theaterfahrten gibt. Auch Nichtmitglieder der SNH sind herzlich willkommen, natürlich auch Ihre Freunde und Bekannten.

VK

## Interview mit Petra Kunz, von der Einrichtung „Freiräume“, Caritasverband für den Bezirk Main-Taunus e.V.



Erstmals im Mai 2017 startete der Kurs Motorisches und mentales Training in der Gruppe, einem Kooperationsprojekt von Freiräume und der SeniorenNachbarschaftshilfe im Kellereigebäude. Alltagsfähigkeiten stärken und Wohlbefinden fördern – das sind Ziele des ganzheitlichen Bewegungsprogramms „moment!“, das von der Diakonie Hessen und der Bildungsakademie beim Landessportbund entwickelt worden ist und sich in besonderer Weise an Menschen richtet, die bereits kognitive (mentale) Einschränkungen haben und gezielt ihre Alltagsfähigkeiten stärken möchten.

Die SNH-Redaktion sprach mit den Organisatorinnen des SNH-Kurses und konnte dabei Näheres über das Angebot und die Organisatorin selbst, Frau Petra Kunz, erfahren.

*SNH-Redaktion: Der Kurs Motorisches und mentales Training in der Gruppe wird von Ihnen und Frau Füchter begleitet. Wie sieht Ihre Arbeitsteilung aus? Welche Rolle haben Sie, Frau Kunz und „Freiräume“ im Rahmen des Kursangebots übernommen?*

Frau Kunz: Unsere Aufgabe war es, das konkrete Konzept für die Zusammenarbeit zwischen Caritasverband für den Bezirk Main-Taunus und der SeniorenNachbarschaftshilfe zu entwickeln. Danach musste das Konzept durch den Main-Taunus-Kreis anerkannt werden. Das zu erreichen, war ebenfalls unsere Aufgabe. Damit sicherten wir die finanzielle Rückerstattung der Kursgebühr von 60 Euro für 6 Kurseinheiten für die Betroffenen, sofern ein Anspruch auf Entlastungsleistung besteht (125 Euro im Monat/ab Pflegegrad 1). Eine Voraussetzung für die Anerkennung war die Sicherstellung eines Betreuungsschlüssels von 1: 3, d.h. neben der Kursleiterin, Frau Füchter, mussten weitere Helferinnen und Helfer in jeder Kurseinheit bereitstehen, um zusätzliche Unterstützung geben zu können, z.B. Hilfe bei der Übersetzung des Gezeigten in eigene motorische Bewegung.

*SNH-Redaktion: Woher kommen die von Ihnen gestellten Helferinnen und Helfer? Wie haben Sie sie gewonnen?*

Frau Kunz: „Freiräume“ existiert bereits seit dem Jahr 2000. Unsere Helferinnen und Helfer kommen aus ganz unterschiedlichen Gruppen und auf ganz unterschiedlichen Wegen. Zum einen sind es Angehörige ehemaliger demenzerkrankter Personen, die bereits viel Erfahrung mitbringen. Andere kommen über die Wahrnehmung der Ein- ➤



richtung auf der Internetseite des Caritasverbandes. Viele melden sich aber auch über Aufrufe in der Presse, oder kommen über die berühmte „Mund zu Mund Propaganda“.

*SNH-Redaktion: Werden diese ehrenamtlich tätigen Personen auf eine solche verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet?*

Frau Kunz: Selbstverständlich. Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer werden gemeinsam mit Betreuungskräften und interessierten Angehörigen in 40 Unterrichtseinheiten geschult. Danach begleiten wir sie durch regelmäßigen Erfahrungsaustausch, in dem wir die praktischen Erfahrungen besprechen und durch regelmäßige Fortbildung.

*SNH-Redaktion: Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Angebot gemacht?*

Frau Kunz: Sehr positive Erfahrungen konnten wir mit dem Kursangebot machen. Man erkennt, dass die Betroffenen eine aktivierende Phase erleben. Die Gruppenerfahrung ist für die meisten belebend. Sie freuen sich auf den Termin und sagen zu ihren Angehörigen: „Heute gehe ich zu meinen Freunden“, womit die anderen Kursteilnehmer gemeint sind. Der aktuelle Kurs ist sehr gut besucht.

*SNH-Redaktion: Profitieren die Teilnehmenden von diesem Angebot?*

Frau Kunz: Er ist eine wahre Bereicherung für die Teilnehmenden. Die Stimmung in der Gruppe ist sehr gut. Der Zeitraum ist überschaubar (6 Wochen), die Schwelle, daran teilzunehmen, sehr niedrig. „Schnuppern“ ist ausdrücklich erlaubt, wenn man sich unsicher fühlt, ob es das richtige Angebot ist.

*SNH-Redaktion: Werden die Angehörigen der teilnehmenden Personen durch den Kurs entlastet?*

Frau Kunz: Ja, auf jeden Fall. Denn dafür stehen wir ja schon mit unserem Namen: Wir möchten Freiräume schaffen für die Pflegenden, sie von ihrer anstrengenden und aufreibenden Aufgabe zeitweise entlasten, ihnen Zeit für sich selbst schenken. Deshalb haben wir im Zusammenhang mit dem Kursangebot eine verlässliche Betreuung von 1,5 Stunden vorgesehen, auch wenn der Kurs selbst nur eine Stunde dauert.

*SNH-Redaktion: Und wie reagieren die Helferinnen und Helfer? Sind sie auch zufrieden?*

Frau Kunz: Das ist zwar jetzt keine Überraschung, aber wir sind trotzdem froh darüber, dass selbst die im Kurs eingesetzten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer profitieren, indem sie erkennen, was ihr gemeinschaftliches Tun bewirken kann. Dass ihre Hilfe ankommt und gebraucht wird – das stimmt alle froh.

RR

**caritas**   
**MAIN-TAUNUS**

**CHRISTLICH SOZIAL ENGAGIERT**

## Folge 9: Mainzer Kurfürsten zur Jagd in Hofheim

Hofheim hat lange Zeit ein etwas distanzier-tes oder gespaltenes Verhältnis zu seiner Geschichte gehabt. Dies zeigt sich auch am Kellereigebäude und seiner Umgebung. Zur Verehrung von Kaiser Wilhelm I. und seinem 1888 früh verstorbenen Nachfolger Friedrich III. wurden im 19. Jahrhundert zwei „Kaiserlinden“ gepflanzt, die auch heute noch vor dem Kellereigebäude stehen. Beide Kaiser haben sich aber zu keiner Zeit in Hofheim aufgehalten. Dass aber das Kellereigebäude selbst im 18. Jahrhundert von vier verschiedenen Mainzer Kurfürsten als Jagdschloss genutzt wurde, sie sich also gelegentlich in Hofheim aufgehalten haben, wurde in Hofheim lange Zeit nicht beachtet. Dabei waren die Mainzer Kurfürsten im „Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation“ über Jahrhunderte nach dem Kaiser die höchsten weltlichen Würdenträger im Reich, die „Erzkanzler“ des Reiches.

Um dieses Missverhältnis etwas zu korrigieren, gibt es jetzt im Kellereigebäude im ersten Stock, der im 18. Jahrhundert über mehrere Jahrzehnte als Jagdschloss genutzt wurde, ein Kurfürstenzimmer. Es soll an die Kurfürsten erinnern, die sich nachweislich in Hofheim aufgehalten haben. Zeitungsberichte über ihren Aufenthalt gab es damals natürlich noch nicht. Da sie aber in den Zeiten des Absolutismus auf Staatskosten jagen konnten, wurden die dabei entstandenen Kosten in den Rechnungsbüchern der zuständigen Finanzverwaltung des Kurfürstentums verzeichnet. Dies waren die Kellereirechnungen der hiesigen Kellerei, die noch zum großen Teil im Hessischen Hauptstaatsarchiv Wiesbaden erhalten geblieben sind. Sie belegen die Aufenthalte der Kurfürsten, aber



Kurfürst Lothar Franz von Schönborn  
(1695 bis 1729) Quelle: Wikipedia.

auch alle Baumaßnahmen, die am Kellereigebäude ausgeführt wurden.

Ursprünglich war das Kellereigebäude ein Marstall (Pferdestall) und Fruchtspeicher für das Amt und die Kellerei Hofheim, das in der jetzigen Größe schon um 1426 errichtet wurde. Knapp 300 Jahre später ließ der damalige Kurfürst Lothar Franz von Schönborn (1695 bis 1729) dieses stattliche Gebäude in den Jahren 1717 bis 1719 vollständig umbauen. Im Erdgeschoss, dem bisherigen Pferdestall, wurden die Amtsräume des Kellers untergebracht. Das Obergeschoss wurde als Wohnung für den Kurfürsten und einen Teil seines Gefolges umgestaltet, die seinen Jagdaufhalten in Hofheim diente. ➤



Aus dem Marstall und dem Fruchtspeicher wurde also ein kombiniertes Amtsgebäude und Jagdschloss.

Lothar Franz von Schönborn war schon kurz nach seinem Amtsantritt als Erzbischof und Kurfürst von Mainz 1695, aber auch 1702 und 1709, nachweislich zur Jagd in Hofheim, konnte dabei aber nur in sehr beengten Räumen im Wasserschloss unterkommen. Dies mag ihn zu dem grundlegenden Umbau des benachbarten Marstalls bewogen haben. Die heutige Gestalt des Kellereigebäudes ist im Wesentlichen auf diesen Umbau zurückzuführen, was auch an dem Wappen des Kurfürsten über der Eingangstür erkennbar ist. 1722 nutzte der Kurfürst sein neues, 1719 fertiggestelltes Jagdschloss zu einer großen Hasenjagd, bei der – auch das wurde in den Kellereirechnungen protokolliert – insgesamt 448 Hasen erlegt wurden. Noch im hohen Alter von 72 Jahren war Lothar Franz von Schönborn zur Jagd in Hofheim. Er starb knapp zwei Jahre später im Januar 1729. Sein Nachfolger wurde Franz Ludwig von Pfalz-Neuburg, der schon drei Jahre nach seinem Amtsantritt im April 1732 verstarb. Er kam aber auch zur Jagd nach Hofheim, nachweislich der Kellereirechnungen im Jahr 1730 zwei Mal. Zu den Kuriositäten der Kellereirechnungen gehört im Zusammenhang mit diesem Aufenthalt eine Rechnungsposition, nach der ein Johannes Wagner aus Hofheim 18 Kreuzer dafür erhielt, dass er für die kurfürstlichen Bediensteten „nacht geschirr

hergegeben“ hatte. Von 1732 bis 1743 war Philipp Karl von Eltz-Kempenich der Mainzer Kurfürst. Er war bei seiner Wahl zum Kurfürsten aber schon 66 Jahre alt. Vermutlich hat sein Alter dazu beigetragen, dass es keine Belege dafür gibt, dass er sich zur Jagd in Hofheim aufgehalten hat. Dagegen wird durch entsprechende Jägereikosten in den Kellereirechnungen belegt, dass Kurfürst Johann Friedrich von Ostein, der von 1742 bis 1763 regierte, in den Jahren 1748, 1751 und 1752 zur Hasenjagd in Hofheim weilte. Dessen Nachfolger wurde von 1763 bis 1774 Emmerich Joseph von Breidbach zu Bürresheim, nach dem in Höchst die Emmerich-Joseph-Straße benannt ist. Er hatte den Ausbau der Höchster Neustadt in Auftrag gegeben. Seine Anwesenheit in Hofheim ist durch ein Protokoll belegt, das 1765 beim Abfischen des Burgweiher erstellt wurde. Der Burgweiher um das Wasserschloss, der heute im Bereich der über ihn führenden Brücke nur noch andeutungsweise zu erkennen ist, wurde von den Mainzer Kurfürsten lange Zeit zur Karpfenzucht genutzt. Durch das Ablassen des Wassers wurden die Karpfen einmal jährlich „geerntet“. Im Protokoll von 1765 ist vermerkt, dass der Kurfürst als stattliche Ausbeute 740 größere und 700 kleinere Karpfen registrieren konnte.

Die letzten kurfürstlichen Jagden in Hofheim fanden in den Jahren 1778 und 1780 statt. Die Anwesenheit des damaligen Kurfürsten Friedrich von Erthal ist aber nicht belegt. Ab dem 1. Januar 1783 wurde das Kellereigebäude nach einer Verwaltungsreform zum Amts- und Wohnsitz des kurfürstlichen Amtsvogts Johann Bender, der alle Räume in Anspruch nehmen konnte, d. h. auch die kurfürstlichen Räume im Obergeschoss, die für die Jagdausflüge der Kurfürsten nicht mehr benötigt wurden.

DR

## Verjüngungskur in der Redaktionsleitung

Liebe Mitglieder,

beim Verfassen meines letzten Schluss- und Abschiedswortes in der Jubiläumsausgabe der Mitgliederzeitung – 20 Jahre SNH im Juni 2017– spielte doch jede Menge Traurigkeit meinerseits mit, u. a. da wir alle nicht wussten wie und ob es mit unserem „Zeitungs-Baby“ weitergeht. Und das, obwohl wir so eifrig und lange am Suchen neuer Aktiven hierfür waren. Umso glücklicher bin ich heute zu sagen:

Jaaaa, es geht weiter. Mit Frau Lena Gertenbach haben wir eine neue Koordinatorin/Redakteurin gefunden! **Mein „altes Team“ und ich sowie der Vorstand sind hierüber sehr glücklich!** Zumal das „alte Team“ auch komplett als „neues Team“ weitermacht; auch ein Zeichen für unser schönes Miteinander!

Ich wünsche Dir, liebe Lena, dass Dir das Koordinieren und Schreiben sowie die Zusammenarbeit mit allen genauso viel Spaß macht wie mir. Einen tollen Einstieg hast Du ja bereits mit dieser Zeitungsausgabe hinbekommen. Meinen herzlichsten Glückwunsch hierfür!

*Ulrike Weise / UW*



Liebe Mitglieder,

jetzt ist es an mir mich als neue Redakteurin der SNH Mitgliederzeitung bei Ihnen vorzustellen. Als ich auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit war, kam ich durch Michael Breitenbach auf die Idee mich in der SNH zu engagieren. Da ich aufgrund meines Studiums und Arbeit zeitlich viel eingebunden bin, erschien die zeitlich flexible Aufgabe der Redaktionsleitung perfekt. Und so kam es im Februar zu einem dem ersten „neuen“ Redaktionstreffen bei dem ich sehr herzlich vom ganzen Team aufgenommen wurde. Ein besonders großer Dank gilt Ulrike Weise, die mich von Anfang an tatkräftig unterstützt hat und mir half meine neuen Aufgaben zu übernehmen.

Dies ist die erste Ausgabe seit einem Jahr und wir haben uns für die Zukunft noch einiges vorgenommen. Da mich die wenigsten Vereinsmitglieder kennen, möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen:

Ich heiße Lena Gertenbach, bin 26 Jahre alt und seit fast drei Jahren Wahl-Hofheimerin, genauer gesagt wohne ich mit meinem Freund im gemütlichen Wallau. Ich befinde mich in der finalen Phase meines Studiums der Ökotrophologie. „Öko was?“, mag sich der ein oder andere jetzt vielleicht fragen. Mein Studium ist quasi eine Mischung aus Haushalts- und Ernährungswissenschaften, das sagt den meisten wahrscheinlich schon mehr. In meiner Freizeit mache ich gerne Sport, lese viel und beschäftige mich mit Themen der Nachhaltigkeit, seit kurzem habe ich darüber hinaus das Gärtnern für mich entdeckt. Schon seit meiner Kindheit bereitet

mir das Schreiben und Lesen sehr viel Spaß und ich freue mich dieses Interesse jetzt mit einem Ehrenamt verknüpfen zu können. Ich finde es toll Mitglied in einem Verein zu sein, in dem sich Jung und Alt gegenseitig helfen und ein intergeneratives Netzwerk bilden. Im Alltag komme ich außerhalb meiner Familie viel zu selten mit der „älteren Generation“ in Kontakt, dabei bin ich der Meinung, dass wir viel voneinander lernen können. Deshalb lautet mein Aufruf an Sie: Wenn sie tolle Erlebnisse oder Erfahrungen im Vereinsleben aber auch außerhalb gemacht haben und diese teilen möchten, zögern sie nicht uns Ihre Texte zukommen zu lassen.

Wir freuen uns darüber hinaus über jedes neue Redaktionsmitglied, denn eine Mitgliederzeitung lebt von ihren Mitgliedern.

*Lena Gertenbach / LG*

## Venen-Aktionswoche vom 13. – 18. August 2018

Anlässlich unserer Venen-Aktionswoche haben Sie die Möglichkeit mit einem schnellen und einfachen Test die Funktionsfähigkeit Ihrer Venen überprüfen zu lassen. Wir als Ihr Venen-



fachcenter betreuen Sie professionell rund um die Themen Venengesundheit und Kompressionsstrümpfe. Merken Sie sich schon jetzt Ihren Termin vor und rufen Sie uns einfach an:  
0 61 92 – 3 96 66  
Wir freuen uns auf Sie!

Bilder: © BELSANA Medizinische Erzeugnisse

## Gesunde Venen & schöne Beine



**BRUNNEN  
APOTHEKE**  
*Annegret Lindt*

Weilbacher Str. 5 65719 Hofheim-Diedenberg  
Tel. 06192 39666 Fax 06192 36809  
e-mail: kontakt@brunnenapotheke-hofheim.de  
www.brunnenapotheke-hofheim.de



## Erfahrungsberichte gesucht

Die SeniorenNachbarschaftsHilfe ist, wie der Vereinsname schon zeigt, geprägt durch die nachbarschaftliche Hilfe, bei der sich Personen aller Generationen, gegenseitig praktische Unterstützung geben und Hilfe nehmen. Deshalb kommt hier unser Aufruf an Sie: Was waren Ihre schönsten Erlebnisse im Ehrenamt? Von welchen Eindrücken oder Erkenntnissen können auch andere lernen?

Wenn Sie bereits die Hilfe der SNH in Anspruch genommen haben, können Sie uns ebenfalls Ihre Erfahrungen schreiben.

Kontaktieren Sie einfach  
Lena Gertenbach unter der Mailadresse:  
lenagertenbach@gmx.de,  
mobil: **0176/32523222** oder  
Michael Breitenbach unter der Mailadresse:  
mb@snh-hofheim.de,  
Telefon: **06192/966561**

Wir freuen uns auf Ihre Geschichten!



**Was ist Deine Geschichte?**

## Kolumne: Ist das essbar oder kann das weg?

In unserer schnelllebigen Gesellschaft hört man quasi täglich von neuen Diäten, Ernährungsformen und Lebensmitteln. Deshalb möchte ich in dieser kleinen Kolumne zukünftig für Sie den aktuellen Lebensmitteln und Ernährungstrends auf die Spur gehen. Muss man jeden Trend mitmachen? Sicher nicht! Aber vielleicht gibt es ja die ein oder andere Sache die Unsereiner noch lernen kann. Der erste „Foodtrend“, den ich näher betrachten möchte, ist genauer gesagt ein recht simples Lebensmittel:

### Die Avocado



Genau genommen, hatte die Avocado ihre große Zeit als trendiges Lebensmittel bereits vor Jahren, doch auch heute bekommt man sie noch quasi überall, vom Supermarkt bis zum lokalen Markt ist sie vielerorts vertreten.

Doch was genau ist eine Avocado eigentlich? Obst? Gemüse?

Aus botanischer Sicht ist die Avocado eine Beere und stammt aus der Familie der

Lorbeergewächse. Sie wächst an bis zu 20 Meter hohen Bäumen in trockenen und warmen Gebieten. Ihren Ursprung hat sie in Mittelamerika, wo sie schon seit über 10.000 Jahren kultiviert wird. Auch heute ist Mexiko, mit circa 1,9 Tonnen geernteten Avocados im Jahr 2016, der größte Avocado-Produzent weltweit.<sup>1</sup>

Avocados, die wir Vorort kaufen können, sind also sehr weit gereist, damit wir sie hier in Deutschland genießen können. Saisonal und regional? Fehlanzeige! Das ist zudem nicht die einzige Umweltsünde, die mit der Avocado einhergeht. Um ein Kilo Avocado zu produzieren (circa 2 ½ Stück), werden 1.000 Liter Wasser verbraucht.<sup>2</sup> So kommen circa 10 Badewannen Wasser zusammen.

Da kommt natürlich die Frage auf, warum die Deutschen auf einmal überhaupt so gerne und so viel Avocado essen?

So viel sei gesagt, die Avocado hat durchaus gesundheitliche Vorzüge, manche gehen sogar soweit, sie als „Superfood“ zu betiteln. „Superfood“ ist ein weiterer Ernährungstrend, bei dem es sich um einen Marketingbegriff handelt, der Lebensmittel mit angeblichen Gesundheitsvorteilen beschreibt. Gesund sind an den grünen Beeren vor allem die ungesättigten Fettsäuren, welche sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken. Darüber hinaus enthalten sie Vitamin A, welches das Immunsystem sowie das Zellwachstum stärkt. Ein weiteres Plus ist das Vitamin E, welches antioxidativ wirkt und die Zellen vor freien Radikalen schützt. Somit wird verhindert, dass die Zellwände beschädigt werden. ➤

<sup>1</sup> <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>, Produktionsstatistik der FAO. fao.org

<sup>2</sup> <https://www.zeit.de/2016/43/avocado-superfood-anbau-oekologie-trend/seite-3>



Aus gesundheitlicher Sicht hat die Avocado somit einiges zu bieten. Falls Sie also das nächste Mal im Supermarkt oder auf dem Markt eine Avocado mitnehmen möchten, beachten Sie noch folgendes: Testen Sie die Reife der Avocado mit Hilfe eines Drucktests. Bei einem leichten Druck auf die Schale sollte die Avocado leicht nachgeben. Sollten Sie die Avocado nicht unmittelbar essen wollen, können Sie auch eine noch harte Avocado kaufen, denn Avocados reifen nach. Wenn es schnell gehen soll, wickeln Sie die Avocado in Zeitungspapier und legen einen Apfel bei. Der Apfel sondert das Reifegas Ethylen ab, welches die Reifung der Avocado beschleunigt.

### Und schon Appetit auf Avocado bekommen?

Hier noch ein kleines Rezept.

Apfel-Avocado Carpaccio – Zutaten für 4 Pers.:

- 2 reife Avocado
- 2–3 säuerliche Äpfel
- 1 Schälchen Kresse
- Gehackte Walnüsse

Für die Vinaigrette:

- Senf
- Honig
- Pfeffer
- Salz
- Essig
- Zitrone
- Öl (neutrales und Nussöl)

Die Avocados und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden (ca. 2mm) und fächerartig auf einen Teller anrichten – immer abwechselnd eine Scheibe Avocado und eine Scheibe Apfel. Anschließend mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Die Zutaten für die Vinaigrette miteinander vermischen und über das Carpaccio gießen (sollte eine zähflüssige Konsistenz haben). Zum Schluss mit der Kresse bestreuen ...und fertig! **Guten Appetit!**

Das Carpaccio ist beispielsweise eine gute Beilage beim Grillen.

LG

## Das ist seltsam mit dem Alter! Gedicht von Fritz Kukuk (1905 – 1987)

Wenn man zehn ist und noch Kind,  
weiß man glasklar, dass das Alter  
um die zwanzig rum beginnt.

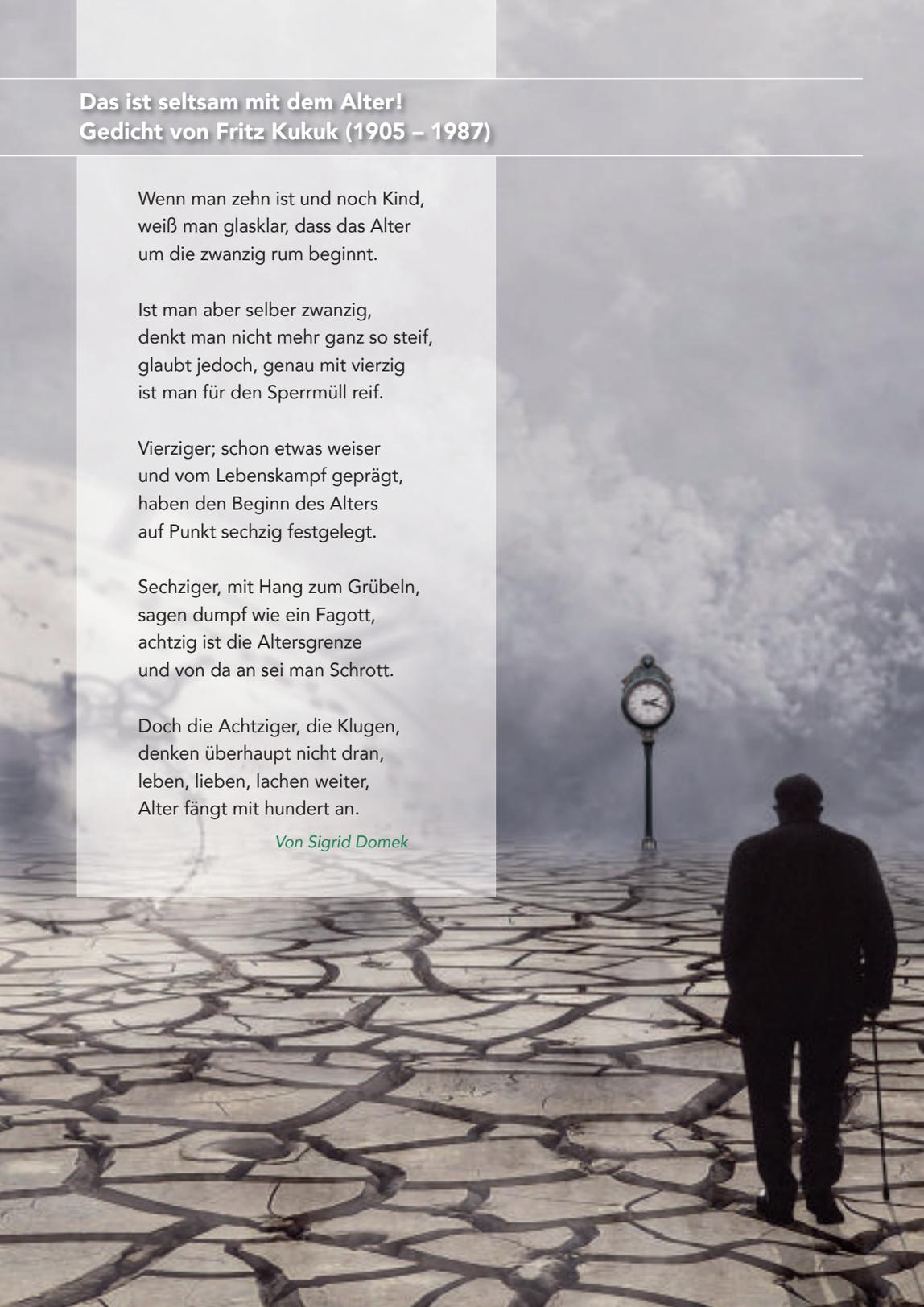
Ist man aber selber zwanzig,  
denkt man nicht mehr ganz so steif,  
glaubt jedoch, genau mit vierzig  
ist man für den Sperrmüll reif.

Vierziger; schon etwas weiser  
und vom Lebenskampf geprägt,  
haben den Beginn des Alters  
auf Punkt sechzig festgelegt.

Sechziger, mit Hang zum Grübeln,  
sagen dumpf wie ein Fagott,  
achtzig ist die Altersgrenze  
und von da an sei man Schrott.

Doch die Achtziger, die Klugen,  
denken überhaupt nicht dran,  
leben, lieben, lachen weiter,  
Alter fängt mit hundert an.

*Von Sigrid Domek*



## Repair Café in Diedenbergen



Das „Netzwerk Diedenbergen“ setzt ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft. Am 1. September öffnet das Repair Café Diedenbergen bereits zum sechsten Mal, damit Ehrenamtliche Gegenstände aller Art reparieren können. Ort des Geschehens ist das Evangelische Gemeindezentrum in Diedenbergen. Dort haben Sie die Möglichkeit, den Reparaturservice des 7-köpfigen Teams in Anspruch zu nehmen. Egal, ob es sich um ein Loch in der Lieblingsbluse oder den defekten Staubsauger handelt, das Team um den Organisator Rainer Immensack kümmert sich gerne darum. Dabei gilt immer die Devise:

### „Lieber reparieren als direkt wegwerfen!“.

Gemeinsam reparieren bedeutet nicht „kostenloser Reparatur-Service“, sondern eine gemeinschaftliche Hilfe zur Selbsthilfe. So hilft das Team beispielsweise auch bei der Bestellung von Ersatzteilen, die für eine Reparatur benötigt werden. Mit seinem Angebot ist das Repaircafé in Diedenbergen Teil einer Bewegung. Deutschlandweit gibt es mittlerweile circa 600 Initiativen, Tendenz steigend. Doch wie läuft das Ganze ab? Alle zwei Monate können Sie das Repair Café zwischen 12:30 – 15 Uhr besuchen. Für einen reibungslosen Ablauf werden Laufnummern verteilt und nachdem Sie einen kleinen Beitrag von 2 € für Ihren Reparaturwunsch bezahlt haben, geht die Reparatur los. Das Repair Team verfügt über ein breites Know-how, von einer gelernten Schneiderin bis zu Elektroingenieuren sowie einem Elektrogeräte-Mechaniker ist alles vertreten. Zur Stärkung stehen Kaffee und Kuchen bereit. Bevor Sie also das nächste Mal wieder etwas wegwerfen wollen, besuchen Sie doch einfach mal das Repair Café, wo ihre alten Schätze ehrenamtlich und mit viel Spaß repariert werden.



Erika Immensack bei einer Nähmaschinen Reparatur



Dirk Klaum repariert einen Super 8 Projektor

Bei Rückfragen kontaktieren Sie gerne Rainer Immensack (Tel.: **06182-39472**)

LG

## TERMINE:

**1. Sep. 2018; 27. Okt. 2018; 1. Dez. 2018;**

Jeweils von 12:30 – 15:30 Uhr  
im Evangelischen Gemeindehaus  
Weilbacher Straße 2, Diedenbergen

## „Bistro La Famille“ – im Stadtteiltreff der Lebenshilfe

Seit 7. Mai 2018 hat in der Frankfurter Str. 80 das „Bistro La Famille“ der Familie Marxheim geöffnet. Jeden ersten Montag im Monat treffen sich nette Menschen von 11:30 – 13:30 Uhr aus dem Stadtteil Marxheim im neuen Stadtteiltreff der Lebenshilfe in der Frankfurter Straße (Neubau!) Die Bushaltestelle „Dresdner Weg“, die von den Linien 404, 405, 406 angefahren wird, liegt direkt vor dem Haus!

Auf dem Speiseplan des Bistro La Famille finden sich kleine saisonale Leckereien, die zum Verweilen, Essen und Trinken einladen. Hier trifft man immer auf Nachbarn, die auf ein Schwätzchen vorbeischaun, Neuigkeiten austauschen, neue Leute kennenlernen und

Freundschaften schließen wollen. Alle sind herzlich willkommen, ob Groß oder Klein. Wie es sich für ein richtiges Bistro gehört, dürfen deftige kleine Speisen, wie Salat, Eier, Pfannkuchen, Frikadellen oder Quiche und Würstchen genauso wenig fehlen, wie Kuchen, Kaffee, Tee und Kaltgetränke. Außerdem stehen Gesellschaftsspiele bereit, gibt es eine kleine Auswahl an Büchern und Zeitschriften zum Schmökern. Über regen Besuch würden sich die Organisatoren sehr freuen.

Die Familie Marxheim denkt darüber nach, auch ein kleines Kulturprogramm in den Räumlichkeiten anzubieten. Daran wurde bei Redaktionsschluss aber noch gefeilt.

RR



*Nur Problem  
in unseren Händen*



- Hausmeisterdienst
- Heizung & Sanitär
- Grünanlagenpflege
- Gebäudereinigung
- Winterdienst

Bahnhofstraße 15 • 65830 Kriftel  
Tel.: 06192-9223175 • Mobil 0157-74832881  
info@Gebaedeservice-winter.de  
www.Gebaedeservice-Winter.de

## Mehr Sicherheit im Alltag – Wie kann ich Stürze verhindern?

„Die größten Sturzgefahren lauern in der Wohnung“ – so lautete die Überschrift im Höchster Kreisblatt anlässlich einer Veranstaltung der SeniorenNachbarschaftshilfe in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus zum Thema „Sturzprophylaxe“. Nicht schlecht staunten die 20 anwesenden Seniorinnen und Senioren, als sie erfuhren, dass schon im Alter von 65 Jahren ca. 30 % Männer und Frauen mindestens 1x pro Jahr stürzen. Auch ein Sturz, der ohne sichtbare Folgen verläuft, kann weit Gravierenderes nach sich ziehen, letztlich sogar den Übergang von der eigenen Wohnung ins Seniorenheim. Aber: Soweit muss es ja gar nicht erst kommen.

Wir alle können uns vorbereiten und das Risiko für Stürze minimieren. Dies wurde bei der Veranstaltung der SeniorenNachbarschaftshilfe im Bürgerhaus Marxheim aufgezeigt

und praktisch demonstriert. Die Referentinnen, Christin Röhr und Janina Mohler, angehende Ergotherapeutinnen, zeigten auf, wie man das Sturzrisiko in seinem eigenen Lebensumfeld vermindert und wie man mit Angst vor und nach Stürzen umgehen kann. Am ersten Informationsvormittag standen zunächst die Themen

- Physiologische Veränderungen im Alter: dies betrifft insbesondere die Muskulatur, aber auch die Sinnesorgane, wie Augen und Gehör,
- Abnahme des Gleichgewichts,
- Reduzierung der Beweglichkeit,
- Verlangsamte Reaktionen,
- die Knochen werden porös,

im Vordergrund. Die Referentinnen zeigten zugleich auf, wie man hier entgegen steuern kann, nämlich durch eine vitamin- und





calciumreiche Ernährung, ausreichendem Trinken und viel Bewegung. Unseren Körper können wir aber auch durch Hilfsmittel, wie z.B. Brille und Hörgeräte unterstützen. Gefahrenquellen, innen und außen, kann man selbst identifizieren und beseitigen, um Stürzen vorzubeugen.

Brücken und Teppiche in der eigenen Wohnung sind oft Stolperstellen. Sie sollten entweder ganz entfernt werden oder zumindest mit Rutschnetzen unterlegt sein. Gutes Schuhwerk (keine Slippers!), ausreichende Beleuchtung und Haltegriffe in der Wohnung sind eine gute Vorbeugung. Gehhilfen sollten für gefährdete Personen bereitstehen. Diese dürfen dann aber nicht selbst zu Stolperstellen werden. Ein Rollator sollte immer mit festgestellter Bremse abgestellt werden. Wichtig ist auch die Körperhaltung an den Gehhilfen. Der Gang darf nicht zu breitbeinig sein. Die Füße müssen im Ganzen aufsetzen und die Höhe muss stimmen, sonst gibt es den schmerzhaften Rundrücken.

Das Wieder-Aufstehen nach einem Sturz wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern fachgerecht vorgeführt und selbstverständlich auch der „ideale“ Sturz selbst: Wichtig ist es, beim Fallen das Körpergewicht auf eine breite Unterstützungsfläche zu verteilen, gemeint ist z.B. die Arme auszubreiten und sich nicht mit dem Ellbogen abzufangen. Die Referentinnen empfahlen, das Fallen möglichst zu üben. Entsprechende Angebote ließen sich sicher auch in Hofheim finden.

#### **Zahlen und Fakten:**

- Im Alter von 65 Jahren stürzen ca. 30 % Männer und Frauen mind. 1x pro Jahr
- Bei den 80 – 89-Jährigen stürzen 40% bis 50% mind. 1x pro Jahr
- Im Alter von 90 bis 99 Jahren stürzen mehr als die Hälfte 1x pro Jahr

RR / TW

## Angebote des HORIZONTE Hospizverein e.V.

Wir möchten Sie heute auf unser Trauerangebot und die Unterstützung bei dem Verfassen einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht aufmerksam machen.

An jedem ersten Dienstag im Monat ermöglicht HORIZONTE Trauernden, um 16 Uhr im Alten Rathaus Café unverbindlich anderen Trauernden zu begegnen. In entspannter Atmosphäre ist jeder willkommen, sich im Gespräch auszutauschen, oder auch nur Stunden der Gemeinsamkeit zu erleben, um vielleicht durch neue Erfahrungen eine andere Sicht für die eigene Befindlichkeit zu bekommen. Zudem bietet der Verein auch Einzelgespräche an.

Eine Patientenverfügung kann Ärzten und Angehörigen dabei helfen, die Entscheidungen zu treffen, die dem Willen des Betrof-

fenen entsprechen. Zugleich sollte eine Vorsorgevollmacht verfasst werden. Nur mit ihr kann und darf ein Bevollmächtigter den Verfasser vertreten. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Die Pflegefachkräfte Palliative Care Franca Welle und Nicole Courbeaux-Portugall unterstützen Sie gern!



Unser Büro finden Sie im Kellereigebäude im 2. Stock. Öffnungszeiten sind Montag bis Mittwoch 9:00 bis 12:00 Uhr, Donnerstag 14:30 bis 18:00 Uhr, Telefon: **06192/921714**. Homepage: [www.horizonte-hospizverein.de](http://www.horizonte-hospizverein.de)

*Nicole Courbeaux-Portugall*



Die Pflegefachkräfte Palliative Care Franca Welle und Nicole Courbeaux-Portugall

## Rätselspaß

Ordnen Sie die Buchstaben der folgenden Worte in der richtigen Reihenfolge und Sie erhalten Vogelarten.

OEWME      -----  
KAEREH    -----  
RCHOST    -----  
INKFORT    -----  
OELPETL   -----  
WTELACH   -----  
ATZSP      -----

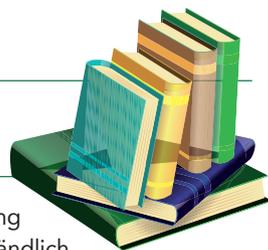
Im Buchstabengewirr haben sich zehn Blumenarten versteckt.  
Suchen Sie vertikal, diagonal und horizontal.

A F G E H K S D N N E L K E E R U T H G K D K S K C B N V S D I  
E R H D V C K F P O G K L N C O O W E U D H C O I P A L C J Q L  
C U D E H J C K L D S D J U I C N D S C U D F J V K A K P O O U  
A G D C A J U D K L I L I E E Z T H D U E W A C H G B N K U H Z  
L W E R D H C B U K L I O M N E L O K I U H S N D H G Q K A L J  
L E R Z R H N C J L S U D J A D U S K E N Z I A N U H A N J L B  
A W E U E B C K F L G O P E R U H D G C N J H S K D O K S I E L  
D E H C N A E E U J I K O P L E R U S W T Z U H A N A W D U K W  
E U N D J A K R R H O R T E N S I E U J H G D I J K D H E R T D  
T Z D H U C N A U A U D G H C F K L I O P K M N J A L U N D S J  
W E D H S J K N A R Z I S S E Z U D H C N T S Z U A I I D X K S  
A S D C H K G F U E N F K O P L O R C H I D E E L K E A C H K I

Auflösung:

Moewe, Kraehe, Storch, Kranich, Rotfink, Toepfel, Wachtel, Spatz  
Nelke, Rose, Calla, Enzian, Gerbera, Hortensie, Lilie, Narzisse, Orchidee

## Eine neue Bibliothek für Hofheim



Darüber sind sich wohl alle Hofheimer und der Seniorenbeirat einig: die Stadt braucht eine neue Bibliothek. Sie ist wichtig für Informationen, öffentliches Leben, schulische und berufliche Ausbildung, Beruf, Alltag und Freizeit. Und das für Jung und Alt.

Es fängt bei den Kindern an mit Leseförderung und Kulturarbeit. Es geht weiter zur Jugend. Hier ist Unterstützung mit Computerarbeit gefragt. Dazu gehört auch eine Musikbibliothek, Artothek, Mediothek. In einer modernen, guten Bibliothek finden heute Veranstaltungen aller Art statt. Sie ist ein kommunaler Treffpunkt, Lesecafé, Internetcafé, innerstädtisches Infozentrum und bietet ein Tor zum Lernen der Schüler. Auch für Senioren würde eine zeitgemäße Bibliothek eine große Verbesserung der Lebensqualität bedeuten. Wenn es eine bequeme Lesecke gäbe, könnten wir

einmal in Ruhe Zeitung lesen. Da selbstverständlich ein Lesecafé angeschlossen sein sollte, könnte man sich auch einfach mal auf einen Cappuccino verabreden. Und nicht zu vergessen: wir Älteren lesen lieber ein Buch. Auch wenn für den Urlaub ein Tablet zum Lesen sehr praktisch ist. Gespräche sind für ältere Menschen äußerst wichtig. Diese könnten hier in einer angenehmen, ungewungenen Atmosphäre stattfinden. Für alle diese Aktivitäten braucht man genügend Platz. Darum würden wir uns freuen, wenn die neue Bücherei diesen Platz erhielte. Sie sollte hell und ansprechend sein, zeitgemäße Öffnungszeiten und Ausstattung haben. Dann wäre sie ein großer Gewinn für alle, auch für uns Ältere.

Für den Seniorenbeirat:  
Monika Altenhofen, Vorsitzende



## Die Seniorenberatungsstelle berichtet

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass die Seniorenberatungsstelle seit November 2017 durch Frau Sabine Schroth personelle Unterstützung bekommen hat. Frau Schroth ist Diplom-Pädagogin und hat zuvor einen Sozialdienst in einer Altenhilfeeinrichtung geleitet. Sie bringt viel Erfahrung zum Thema Altern, Demenz und Pflege mit. Die drei städtischen Mitarbeiterinnen Sabine Schroth, Karolin Schneider und Cornelia Stellmacher informieren Sie zu allen Fragen rund um das Thema Alter und Altern. Ihr Büro im Rathaus Hofheim, Chinonplatz 2, befindet sich im Erdgeschoss, Zimmer 3, Zimmer 4 und 5.

Ihre Telefonnummern sind:

**06192/202-274, 202-312 und 202-311.**

Die Beratung und Einzelfallhilfe soll dazu beitragen, angepasst an die veränderten Bedürfnisse, solange wie möglich, eigenständig und selbstbestimmt im gewohnten Umfeld zu leben. Die Beratungsstelle unterstützt dabei, ein geeignetes soziales Netz zu knüpfen, welches hilft, den Alltag zu bewältigen und die Lebensqualität zu erhalten.

Im Einzelnen beraten und informieren die Mitarbeiterinnen zu folgenden Themen:

- Ambulante Hilfsdienste
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Sozialrechtliche Ansprüche und Hilfe bei der Antragstellung
- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
- Wohnformen im Alter
- Barrierefreies Wohnen
- Hilfsmittel
- Schwerbehindertenrecht
- Rehabilitation
- Bildung und Freizeitangebote

Die Beratungsstelle agiert trägerneutral und ist vernetzt mit allen sozialen Einrichtungen und Vereinen der Altenhilfe in Hofheim und Umgebung. Menschen, die nicht in die Beratungsstelle kommen können, können einen Hausbesuch vereinbaren.

Ihre Seniorenberatungsstelle der Stadt Hofheim am Taunus



Von links:  
Frau Stellmacher,  
Frau Schroth und  
Frau Schneider

## August

**Donnerstag 23.08.2018** (Tagesfahrt)

### „Schaurig schöne Burg“\*

Burg Frankenstein und Café Orchidee sind das Tagesziel. Wir fahren in den Odenwald zur Burg Frankenstein. Nach einem kurzen Spaziergang und einem möglichen Mittagessen im Restaurant wird uns der Burgschreiber launig und schaurig die Geschichte der Burg näher bringen. Es schließt die Burgbesichtigung an. Danach geht es weiter nach Birkenau-Hornbach ins Café Orchidee. Bei Kaffee und leckeren Kuchen lässt es sich über das Erlebte plaudern. Auch können die Palmen und exotischen Blumen der hauseigenen Gärtnerei besichtigt werden.

## September

**Donnerstag 06.09.2018** (Infoveranstaltung)

### Steuerpflicht, auch für Senioren\*\*

Die „Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V.“ geht in einem Vortrag ein auf das seit 1.1.2005 geltende Alterseinkünftegesetz, in dem die sog. Rentensteuer geregelt ist. Informieren Sie sich rechtzeitig, warum in den kommenden Jahren immer mehr Senioren auf ihre Rente Steuern zahlen müssen. Kellereigebäude, Schönbornsaal. 14.30 Uhr

**Mittwoch 12.09.2018** (Tagesfahrt)

### Auf den Spuren der Heiligen Hildegard\*

#### Rund um Rüdesheim

Es geht zur Wallfahrtskirche in Eibingen, zur Abtei St. Hildegard und zum Niederwalddenkmal am Rhein. Wir starten morgens mit einem Besuch der Wallfahrtskirche Eibingen. Unsere nächste Station ist das Kloster St. Hildegard. Hier erwartet uns eine Führung mit der anschl. Gelegenheit an einem kurzen Gottesdienst teilzunehmen. Im Klostercafé können wir uns mit einem Mittagessen oder Kaffee und Kuchen für unseren weiteren Weg zum Niederwalddenkmal stärken. Hier erwartet uns die unbebeschreiblich schöne Aussicht über den Rhein und auf die andere Rheinseite nach Bingen. In Rüdesheim besuchen wir zum Abschluss eine Straußenwirtschaft.

**Montag bis Sonntag 24.09. – 30.09.2018** (Reise)

### Zinnowitz – Usedom, Sonneninsel, Naturinsel, Urlaubsinsel\*\*\*\*

Sie wohnen im Hotel Casa Familia in Zinnowitz nur ca. 80 m von Strand und Promenade entfernt und gegenüber dem Bernstein Thermalbad. In wenigen Gehminuten erreichen Sie den Ortskern mit Cafés und Einkaufsmöglichkeiten. Ausflüge: Ortsrundgang durch Zinnowitz. Fahrt über Usedom, durch den Nationalpark Wollin und Misdroy, Besuch der Universitätsstadt Greifswald, Stralsund und Insel Rügen, sowie einen Tag zur freien Verfügung.

## Oktober

**Donnerstag 11.10.2018** (Infoveranstaltung)

### Ich bin doch (noch) nicht schwerhörig!

Vortrag über die Entwicklung bei Hörgeräten.

Ein Akustikfachmann berichtet anschaulich über moderne Hörgeräte, über Vor- und Nachteile der verschiedenen Systeme und beantwortet Ihre Fragen. Kellereigebäude, Schönbornsaal. 15.00 Uhr

**Donnerstag 18.10.2018** (Halbtagesfahrt)

### Weinprobe im Weingut Gruber, Aspisheim\*

Unser Klassiker! Geselliges Zusammensein bei Wein, kleinem Imbiss, Musik und Gesprächen

Änderungen vorbehalten.

\* Verbindliche vorherige Anmeldung erforderlich. \*\* Wir empfehlen vorherige Anmeldung. \*\*\*\* Besondere Anmeldefristen und Bedingungen.

## November

**Mittwoch 07.11.2018** (Tagesfahrt)

### Hinter den Kulissen des Staatstheaters Mainz\*

Wir fahren mit dem Bus nach Mainz zur Stefans Kirche, hier schauen wir uns die Blauen Fenster von Chagall an. Danach geht es zum Staatstheater. Hier können wir uns beim gemeinsamen Mittagessen stärken um dann hinter die Kulissen zu schauen. Danach haben Sie Zeit zur freien Verfügung.

**Donnerstag 15.11.2018** (Infoveranstaltung)

### Mobilität im öffentlichen Nahverkehr in Hofheim am Taunus\*\*

Fragen und Infos zur Mobilität im Alter in Kooperation mit: Seniorenbeirat der Stadt Hofheim, kommunaler Beirat für die Belange von Menschen mit Behinderung, Seniorenberatungsstelle der Stadt Hofheim, RMV, HLB und MTV. Kellereigebäude, Schönbornsaal. 14.30 Uhr

## Dezember

**Dienstag 04.12.2018**

### Senioren-Weihnachtsfeier der Kreisstadt Hofheim am Taunus\*\*

Platzkarten im Rathaus Hofheim erhältlich, Stadthalle Hofheim. 14.30 Uhr

**Samstag/Sonntag 08.12 – 09.12.2018**

### Hofheimer Adventsmarkt

Besuchen Sie den Stand der SNH auf dem Parkplatz „Am Untertor“

**Dienstag 11.12.2018**

### Weihnachtsfeier im Café-Treff der SNH

Weihnachtsfeier mit musikalischer Unterstützung von Ursula Brehm und Adolf Fallner  
Kellereigebäude, Schönbornsaal. 15.00 Uhr

Änderungen vorbehalten. \* Verbindliche vorherige Anmeldung erforderlich. \*\* Wir empfehlen vorherige Anmeldung.

**Veranstalter:** SeniorenNachbarschaftshilfe e.V. in Kooperation mit dem Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus. Reisen finden in Kooperation mit Bavaria Tours statt.

#### Planung / Durchführung / Information / Anmeldung:

Ab Mittwoch, dem 6. Dezember 2017, ab 9.00 Uhr  
SeniorenNachbarschaftshilfe e.V. • Burgstraße 28  
65719 Hofheim am Ts • Büro: M. Breitenbach  
Tel. 06192 - 96 65 61 • mail: mb@snh-hofheim.de  
Mo. – Fr.: 11.00 – 12.30 Uhr (und nach Vereinbarung)

Anmeldungen sind nur persönlich und nicht im Namen anderer Personen möglich. Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist verbindlich und wird zu o.a. Zeiten gerne entgegengenommen. Wir behalten uns vor, Anmeldungen zu prüfen, wenn zu vermuten ist, dass der/die Teilnehmer/in ggf. nicht in der Lage ist, das vorgesehene Programm zu bewältigen.

#### Preise:

Halbtagesfahrten kosten ca. € 15,- bis € 25,-, Ganztagesfahrten ca. € 20,- bis € 35,-. Die Preise sind abhängig vom Programminhalt und der Teilnehmerzahl und können daher erst nach Anmeldeschluss genau

kalkuliert werden. Trinkgelder für z. B. Gästeführer und Busfahrer sind eingeschlossen. Wenn nicht extra angegeben, sind die Kosten für eine Einkehr nicht inklusive. Preise für mehr-tägige Reisen auf Anfrage.

#### Stornierung:

Die Stornierung einer Tages- bzw. Halbtagesfahrt, zu der Sie sich angemeldet haben, ist bis 14 Tage vor dem jeweiligen Termin kostenfrei möglich. Bei einer späteren Stornierung ist der volle Preis der Fahrt fällig. Reisen unterliegen gesonderten Bedingungen.

#### Teilnehmekarten:

Diese sind für alle angemeldeten Veranstaltungen erforderlich. Darauf finden Sie wichtige Angaben zur Fahrt und eine Telefonnummer für unterwegs. Bitte holen Sie die Karten ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin im Büro M. Breitenbach gegen Zahlung der Teilnahmegebühr ab.

**Bei Antritt der Fahrt halten Sie bitte Ihre Teilnahme-karte zur Kontrolle bereit.**

**Teilnahmeberechtigt sind auch Nichtmitglieder der SNH**



## Impressum

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Herausgeber</b>             | SeniorenNachbarschaftsHilfe e. V.   |
| <b>Redaktion + Produktion</b>  | Lena Gertenbach (LG)  |
| <b>Redaktionelle Mitarbeit</b> | Michael Breitenbach (MB), Volkhard Kiesel (VK), Ursula Neubauer (NE), Christine Peters (CP), Rita Reiter-Mollenhauer (RR), Dr. Dieter Reuschling (DR), Traute Wollert (TW), Manfred Kilian (Lektor) |
| <b>Druck + Verarbeitung</b>    | TypoArté Vladimir Angelov   |
| <b>Auflage</b>                 | 1.200 Exemplare – Juni 2017   |
| <b>Fotos</b>                   | Vereinsmitglieder, TypoArté Angelov, Pixabay  |

---

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Büro SNH</b> | SeniorenNachbarschaftsHilfe e. V.<br>Burgstraße 28, 65719 Hofheim  |
| Bürozeiten      | Mo + Di: 16 bis 18 Uhr<br>Mi + Fr: 10 bis 12 Uhr   |
| Telefon         | 06192 - 27425  |
| Mail            | snh@snh-hofheim.de   |
| Büroteam        | Knud Claasen, Petra Forner, Karin Hofmann, Christa Keding, Manfred Kilian (Bürokoordinator), Gabriele Mündemann, Maritta Nell, Gerda Piltz, Ingrid Schwarz, Christel Teufl |

### Büro Michael Breitenbach

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Bürozeiten               | Mo–Fr: 11 bis 12:30 Uhr<br>und nach Vereinbarung          |
| Telefon                  | 06192 - 966561 / Mobil: 0175 - 5667047                    |
| Mail                     | mb@snh-hofheim.de   |
| Mitarbeit und Vertretung | Doris Blume, Edeltraud Nolte, Ruth Trippe, Ingrid Schwarz |

**Internet** [www.snh-hofheim.de](http://www.snh-hofheim.de)

### Vorstand

|                      |   |
|----------------------|---|
| Vorsitzender         | Volkhard Kiesel   |
| Stellv. Vorsitzender | Michael Schirdewan  |
| Schatzmeisterin      | Ulrike Weise  |
| Schriftführerin      | Christel Teufl  |
| Beisitzer            | Wolfgang Brillisauer, Manfred Exner, Manfred Kilian, Ulrich Kress, Konrad Schneider |

**Bankverbindung** SeniorenNachbarschaftsHilfe e. V.  
Frankfurter Volksbank  
IBAN: DE78 5019 0000 0007 0707 05  
BIC: FFVBDEFF

**Vereinsregister** Nr. 11221 Amtsgericht Frankfurt a. M.

**Finanzamt Hofheim** St. Nr. 46 250 9383 6



**SENIOREN  
NACHBARSCHAFTS  
HILFE**

SeniorenNachbarschaftsHilfe e. V.  
Burgstraße 28  
65719 Hofheim am Taunus  
[www.snh-hofheim.de](http://www.snh-hofheim.de)