

Miteinander



Eine Chance
für die Zukunft

Füreinander



In diesem Heft u.a.

- **Benefiz-Tanz in den Mai**
- **Radfahrtreff · Wandertreff · Ausflüge**
- **Das PC-Bistro und seine Geschichte**

Mitteilungen der
Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.
April–Mai 2018

147



Inhalt		Seite
Aus dem Verein	Termine/Chronik/Stammtisch	4/5
	Dank an Spender und Sponsoren	17
	Die SHD-Wanderabteilung informiert und fragt	11
	Der SHD-Handarbeitskreis informiert	17
	Unser PC-Bistro	20
Mitgliedschaft	Beitrittserklärung/SEPA-Lastschriftmandat	13/14
	Fragebogen für Aktive	15
Veranstaltungen	Benefiz-Tanz in den Mai	6
	Aktivenausflug zum Edersee	7
	Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Mai	8
	Wandertreff „Die Gemütlichen“ im April/im Mai	9/10
	Ausflug für Immobile nach Darmstadt	18
	Schiffahrt – Vorankündigung	19
	Vortragsreihe „Gesundheit im Alter“	22
	Führung durch das Museum Städel, mit Dr. Dieter Lang	23
	Die Minigolf-Saison beginnt	23
Spaß, Wissen, Lebensfreude	Ratte Ludwig	12
	Literarisches Preisrätsel Nr. 26/Auflösung Rätsel Nr. 25	16/17
	Achmed – Ein Leben unter erschwerten Bedingungen	24
	Liebe Kochfreunde	26

Impressum		Telefon
Ehrenvorsitz	Mathilde Al-Doghachi Jürgen Heyer	
Vorstand	Friedrich Jüde, 1. Vorsitzender	81 45 25
	Edeltraud Gutsmuths, stv. Vorsitzende	48 24 12
	Renate Skazel, Schatzmeisterin	
	Monika Schneider, Schriftführerin	4 07 90 72
Beisitzer	Helga Bockemühl, stv. Schatzmeisterin	2 84 39
	Ulrich Eisenblätter, Presse & PC-Bistro	4 51 58
	Ursula Plendl, Büroleitung	2 43 31
	Katrin Kürschner, Veranstaltungen	49 22 69
	Karlheinz Wenninger, Alt hilft Jung	0151 67 22 43 33
	Ruhtraut Zey, Redaktion	4 58 44
Anschrift	Marktstraße 2a, 63128 Dietzenbach	
Bürozeiten	Mo bis Fr: 10.00 – 12.00 Uhr, Mi 17.30 – 19.30 Uhr	
Kontakt	Tel. 0 60 74 / 3 57 77	
	eMail: seniorenhilfe.dietzenbach@t-online.de	
	Internet: www.seniorenhilfe-dietzenbach.de	
Bank- verbindungen	Volksbank Dreieich e. G., Dietzenbach , BLZ 505 922 00, Konto 577677 IBAN: DE20 505 922 000 000 577 677, BIC: GENO DE 51 DRE	
	Sparkasse Langen-Seligenstadt , BLZ 506 521 24, Konto 50114388 IBAN: DE22 506 521 240 050 114 388, BIC: HELA DEF1 SLS	
Redaktion	Ruhtraut Zey, Marlies Hellborn-Kriegbaum, Almut Krumpholz-Nickel, Friedrich Jüde (V. i. S. d. P.)	
Grafik & Design Druck	Strittmatter-Design, Dietzenbach Mediendienst der Stadt Dietzenbach	

Sehr verehrte, liebe Mitglieder der SHD,

mit dem nun anbrechenden Frühling steigen überall die Erwartungen, Freuden und Hoffnungen auf schöne und sonnenreiche Tage, die wir alle nach dunkler Winterszeit zur Aufmunterung brauchen.

Dieses Gefühl des Aufschwungs hat auch alle Aktiven unserer SHD erfasst, egal, an welcher Stelle sie aktiv sind. So gibt es beispielsweise in unserem PC-Bistro eine neue Richtung, die von unserem verantwortlichen Aktiven Ulli Eisenblätter mit aller Energie und Freude vorangetrieben wird. Wir wollen im Laufe der nächsten Wochen und Monate zum Beispiel für unsere Seniorinnen und Senioren anbieten, dass sie in diesem PC-Bistro lernen können, wie ein Computer bedient wird und welche Möglichkeiten sich Ihnen mit diesem Medium auftun.

Viele derartige Wünsche, auch z.B. wie mit dem Handy umgegangen werden muss, haben uns immer wieder erreicht. Es ist angedacht, dass wir auch prüfen, ob wir junge Menschen, also Schülerinnen und Schüler unserer Dietzenbacher Schulen, gewinnen können, diese Erklärungen anzubieten.

Sobald wir entsprechende Angebote machen können, werden wir Sie informieren.

Mit großen Schritten gehen wir auch auf unser diesjähriges Sommerfest zu, das nunmehr am Samstag, den 30. Juni und Sonntag, den 1. Juli wie im Vorjahr im Hof des Heimatmuseums stattfinden wird. Alle notwendigen Vorbereitungen laufen bereits an. Die Musik mit „Bolle“ Keim ist bestellt und ein Trupp Helferinnen und Helfer bildet sich so langsam.

Wer von Ihnen bzw. von Euch Lust, Spaß und Zeit hätte, an diesen Vor- und Nachbereitungen teilzunehmen, möge sich bitte in unserem Büro melden. Wir nehmen sehr gern noch weitere Aktive auf, denn es gibt eine Vielzahl von Tätigkeiten, die alle strukturiert und planvoll und vor allem zuverlässig erledigt werden müssen.

Ich hoffe sehr, dass meine Aufforderung bzw. Bitte zur Mithilfe auf viele offene Ohren stößt und wir auf diese Art und Weise neue und auch frühere Helferinnen und Helfer bekommen.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen beschwingte und sonnenreiche Frühlingstage, die ich mit der Hoffnung verbinde, dass Sie alle gesund und gut gelaunt die neue Jahreszeit beginnen.

Ihr
Friedrich U. Jüde
1.Vorsitzender



Termine 01. April bis 15. Juni 2018

Zusätzliche aktuelle Termine für Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Wenn nichts anderes angegeben ist, finden alle Veranstaltungen in den Räumen des Reinhard-Göpfert-Hauses in der Weiherstraße 24 statt.

April

- Di 03. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag
Mi 04. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Di 10. 15:00 Uhr Englisch-Café
Mi 11. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff *Siehe auch Beitrag auf Seite 20*
Mi 11. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
Do 12. 17:00 Uhr Aktivenversammlung
Di 17. 15:00 Uhr Handarbeitskreis, **neu: im Göpfert-Haus**
Mi 18. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Do 19. 15:00 Uhr Bistro français
Mi 25. 10:00 Uhr Schreibwerkstatt
Mi 25. 13:45 Uhr Wandertreff „Die Gemütlichen“ im April *Seite 9*
Mi 25. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
Do 26. 10:00 Uhr Ausflug für Immobile nach Darmstadt *Seite 18*

Mai

- Mi 02. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Mo 07. 12:00 Uhr Redaktionsschluss für das Mitteilungsheft
Di 08. 15:00 Uhr Englisch-Café
Mi 09. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
Mi 09. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
Mo 14. 17:00 Uhr Bürodiensttreffen
Mi 16. 10:00 Uhr Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Mai *Seite 8*
Mi 16. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Do 17. 15:00 Uhr Bistro français
Do 17. 18:00 Uhr Stammtisch *Seite 5*
Di 22. 15:00 Uhr Handarbeitskreis, **neu: im Göpfert-Haus**
Mi 23. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
Mi 23. 13:30 Uhr Wandertreff „Die Gemütlichen“ im Mai *Seite 10*

Do 24. 09:00 Uhr Ausflug der Aktiven zum Edersee

Seite 7

Mi 30. 10:00 Uhr Schreibwerkstatt

Juni

Di 05. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag

Mi 06. 14:00 Uhr Minigolf (*wetterabhängig*)

Mi 06. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff

Mo 11. Schiffahrt

Seite 19

Di 12. 15:00 Uhr Englisch-Café

Mi 13. 10:00 Uhr Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Juni

Mi 13. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*

Do 14. 17:00 Uhr Aktivenversammlung

Chronik

Am 14. Februar 2017 nahmen Jürgen Heyer und Ursula Plendl am „Mittwochscaffee im HdL“ teil, wobei sie auf Einladung der ev. Martin-Luther-Gemeinde Dzb.-Steinberg die Anwesenden über Leistungen und Ziele der Seniorenhilfe Dietzenbach e.V. informierten.

STAMMTISCH

Unser nächster Stammtisch findet am **17. Mai 2018 um 18 Uhr in der Gaststätte des SC Steinberg, „La Luna“**, Limesstr. 2, statt.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit regem Gedankenaustausch. Neben Vereinsmitgliedern sind uns auch Freunde und Interessenten willkommen.

Der Vorstand



Benefiz-Tanz in den Mai 2018

Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde der SHD,

am 30. April 2018 ist es wieder so weit, um 20 Uhr startet im Capitol des Bürgerhauses in Dietzenbach der „Tanz in den Mai“.

Was geht uns das an?

Empfänger des Erlöses aus der Benefiz – Veranstaltung ist dieses Jahr der „Freundeskreis Göpfert-Haus e.V.“. Ein Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, das Haus wieder zu einer Heimat zu machen, das es mehrere Jahrzehnte war. Für Vereine und Privatpersonen werden unterschiedlich große Räume für Spiele, Sport, Gesang und vieles mehr angeboten.

Unsere SHD ist seit Wiedereröffnung Nutznießer dieser Räumlichkeiten. Alle Angebote, die bislang in der Marktstr. und anderswo in Dietzenbach durchgeführt wurden, sind nun im Göpfert-Haus angesiedelt.

Wir, die SHD, nutzen das Göpfert-Haus beinahe täglich!

Wir alle in unserer SHD können dieses Angebot in der Weise unterstützen, als wir in großer Zahl am Tanz in den Mai 2018 teilnehmen. Der Erlös geht – wie oben gesagt – an den Freundeskreis und der ist dann auch weiterhin in der Lage, die finanziellen Anstrengungen zu meistern, die mit dem Unterhalt dieses Hauses verbunden sind.

Ich habe die große Hoffnung, dass in unseren Reihen viel Begeisterung für diesen Freundeskreis herrscht und daher auch viele unserer Mitglieder bereit sind, für den Abend am 30. April 2018 Eintrittskarten zu 25,- € zu erwerben. Diese wohlthätige Veranstaltung bietet Musik und Unterhaltung, das neue Team der Ratsstube steht bereit.

Liebe Vereinsmitglieder, ich bitte Sie um Unterstützung. Schreiben sie mich an (Friedrich Jüde, Kirchbornstr. 43, 63128 Dietzenbach) oder kontaktieren Sie mich per E-mail unter F.Juede@t-online.de – ich nehme gern Ihre Kartenbestellung entgegen.

Geben Sie bitte Ihre komplette Anschrift, Ihre Tel.-Nr. und Ihre Kartenwünsche an, auch Tisch- und Platzwünsche. Nach Bestelleingang erhalten Sie eine Bestätigung mit Zahlungsaufforderung.

Ihr Friedrich Jüde



Aktivenausflug

am Donnerstag den 24.05.2018



Zum ersten Ausflug im Jahr 2018 für unsere aktiven Mitglieder laden wir recht herzlich ein.

Unser Ziel ist diesmal der Edersee in Nordhessen, einer der größten Stauseen Deutschlands. Im Naturpark Kellerwald gelegen, überragt von Schloss Waldeck liegt der See in landschaftlich reizvoller Gegend.

Es gibt auch bei dieser Fahrt wieder einiges zu erleben, ein attraktives Programm erwartet die Teilnehmer. Lassen Sie sich überraschen.

Wir starten 9:00 Uhr an der katholischen Kirche, ein weiterer Stopp erfolgt 9:15 Uhr an der Esso Tankstelle. Wir werden etwa 20:00 Uhr wieder zurück in Dietzenbach sein.

Anmeldungen sind ab sofort im Büro möglich.
Die Teilnahme kostet 10 Euro.

Auf einen schönen gemeinsamen Tag freut sich Ihre Katrin Kürschner

Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Mai

Mit Hermann Heß und Ulrich Eisenblätter

Die Radtour fährt uns zunächst über die Holländerbornschneise nach Neu-Isenburg zur Bansa Mühle. Nach einer Rast beginnt nun unsere „Vier-Seen-Tour“ durch den Frankfurter Stadtwald. Ziel wird das „Königsbrünchen“ sein. Hier werden wir eine der Sagen vom Frankenkönig Ludwig III hören. Zur Mittagseinkehr werden wir dann in das Gasthaus „Zur Oberscheinstiege“ einkehren. Auf ebenen Waldwegen radeln wir zurück nach Dietzenbach, wo – wer will – sich zu einem Eis einladen kann.

Die gesamte Fahrstrecke beträgt knapp 40 km und hat keine nennenswerten Steigungen.

Termin: Mittwoch, den 16. Mai 2018

Treffpunkt: 10:00 Uhr vor der Mobilitätszentrale an der S-Bahn-Station Mitte, Masayaplatz

Anmeldung: Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung im SHD-Büro, Marktstr 2a, Tel: 3 57 77, erforderlich

Schwein-Skulptur
vor dem Gasthaus
Oberschweinstiege



Wandertreff „Die Gemütlichen“ im April

Mit Ernst Flender

Die erste Wanderung in 2018 beginnt bei hoffentlich gutem Wetter am Ende der Feldstraße in Dietzenbach.

Über In der Löcherwiese und den Kirchborn geht es zur K173, die überquert wird. Dann weiter über den Höllgartenweg und durch Dreieich-Götzenhain zur Langener Straße. Über diese erreichen wir dann unser Etappenziel, das Restaurant Birkenwald. Es können je nach Witterung auf der Terrasse oder im Innenbereich Kaffee, Eis und Süßspeisen konsumiert werden.

Hier können auch Wünsche und Vorschläge zu unseren zukünftigen Wanderungen besprochen werden (siehe auch Artikel „In eigener Sache“ auf Seite 11).

Die Rückkehr erfolgt über die Barockstraße. Nach Überquerung der Phillippeicher Straße, vorbei an An der Tränk ist Offenthal zur Alten Rheinstraße das Ziel.

Der Bus mit Linie OF-96 ist für die Rückfahrt nach Dietzenbach zur Ernst-Reuter-Schule vorgesehen. Die letzten Meter zum Startpunkt in der Feldstraße sind leicht zu schaffen.

Wie immer ist die Wanderung besonders geeignet sich auf gemütliche Art in frischer Luft und der Natur zu bewegen und Gespräche mit anderen Teilnehmern zu führen.

Die gesamte Wanderstrecke beträgt ungefähr 8,3 Kilometer

Termin:	Mittwoch, 25. April 2018
Treffpunkt:	13:45 Uhr am Ende der Feldstraße in Dietzenbach
Rückkehr:	gegen 17:30 Uhr am Ausgangspunkt

Eine Anmeldung für diese Wanderung ist nicht erforderlich. Merken Sie sich bitte den Termin vor und kommen Sie dann zu dem vereinbarten Treffpunkt. Auch Nichtmitglieder der SHD sind herzlich eingeladen, an der Wanderung teilzunehmen.

Wandertreff „Die Gemütlichen“ im Mai

Mit Ernst Flender

Beginn der Mai-Wanderung ist der Parkplatz an der Otto-Lehr-Sportanlage in der Limesstraße in Steinberg. Vorbei am Patershäuser Hof geht es über die Sporkenschneise und den Niederröder Weg zum Kultur- und Sportzentrum Heusenstamm und von dort, nachdem die Rembrücker Straße überquert ist, zur Einkehr in das Restaurant Seeblick.

In der verdienten Pause gibt es die Möglichkeit sich im Biergarten oder Haus mit Blechkuchen, Kaffee, Eis und sonstigen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen.

Die Rückkehr erfolgt über die L3117 zum Heusenstammer Bahnhof. Mit der S2 geht es zurück nach Steinberg und erreichen so wieder unseren Ausgangspunkt.

Wie immer geht es auf der Wanderung gemütlich zu, so dass auch ohne Atemnot ein Plausch mit den Mitwanderern geführt werden kann.

Die gesamte Wanderstrecke beträgt ungefähr 8 Kilometer.

Termin:

Mittwoch, 23. Mai 2018

Treffpunkt:

13:30 Uhr am Parkplatz Otto-Lehr-Sportanlage,
Limesstraße in Steinberg

Rückkehr:

gegen 17:00 Uhr am Parkplatz
Otto-Lehr-Sportanlage in Steinberg

Eine Anmeldung für diese Wanderung ist nicht erforderlich. Merken Sie sich bitte den Termin vor und kommen Sie dann zu dem vereinbarten Treffpunkt. Auch Nichtmitglieder der SHD sind herzlich eingeladen, an der Wanderung teilzunehmen.



In eigener Sache

Wandertreff „Die Gemütlichen“ 2018

Von Ernst Flender

Im Jahre 2017 war bei den meisten Wanderungen die Resonanz nicht allzu üppig. Bis auf eine Ausnahme waren lediglich 5 -7 Personen (inkl. meiner Frau) anwesend. Da die Vorbereitung einer Wanderung recht aufwendig ist, habe ich Fragen an die Mitwanderer, was eine Teilnahme möglicherweise attraktiver machen könnte:

- Ist die Wanderung mit durchschnittlich 8 km zu lang?
- Ist eine Einkehr gewünscht oder nicht?
- Sollte der Wochentag ein anderer als der Dienstag sein? (Im April und Mai 2018 ist der Mittwoch als Test vorgesehen)
- Ist eine Rückkehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu umständlich?
- Würde eine Anfahrt zu einem anderen Ausgangsort mit Fahrgemeinschaften begrüßt, z.B. Fahrt nach Seligenstadt mit Fahrtkostenbeteiligung der Beifahrer (Wanderung um Seligenstadt und anschließender Einkehr im Klostercafe), um nicht nur im nahen Umkreis von Dietzenbach zu wandern?

Die Antworten auf die Fragen nach der Länge und dem Ziel der Wanderung fielen in der Vergangenheit immer positiv aus. Leider ist das natürlich kein Querschnitt der Meinung aller Wanderfreunde. Es sollte aber bedacht werden, dass „Die Gemütlichen“ keine Langstreckenwanderer sind. Meine Bitte also: Teilen Sie mir Ihre Meinung unter E-mail ernstflender@gmx.de, Tel. 06074-46287 oder WhatsApp 0176-43482731 zu den zuvor gestellten Fragen mit.

Natürlich stehe ich allen Vorschlägen, Wünschen und sonstigen Anregungen positiv gegenüber.





Beitrittserklärung zur Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.



Seniorenhilfe
Dietzenbach e.V.
Marktstraße 2a
63128 Dietzenbach
Tel. 06074/35777

Zuname, Vorname	Geburtsdatum	Mitglieds-Nr.
Zuname, Vorname (<i>Partner</i>)	Geburtsdatum	Mitglieds-Nr.
Straße		Bezirk
PLZ/Ort		
E-Mail	Telefon	

Beitrag

Der Jahresbeitrag beträgt pro Person 7,- € gesamt

Zusätzlicher, freiwilliger Spendenbeitrag **einmalig**
und/oder
jährlich

SEPA-Lastschriftmandat hierfür
siehe Rückseite

insgesamt

	€
	€
	€
	€

Aktivitäten Ich/wir möchte/n aktiv mitarbeiten

Zuname, Vorname	Aktiven-Nr.
Erlerner Beruf bzw. Fähigkeiten (<i>Angabe freiwillig</i>)	
Zuname, Vorname (<i>Partner</i>)	Aktiven-Nr.
Erlerner Beruf bzw. Fähigkeiten (<i>Angabe freiwillig</i>)	

Bitte kommen Sie in unser Büro, um Näheres über weitere Einsatzmöglichkeiten zu erfahren und damit wir uns persönlich kennenlernen.

Ihre Daten werden nach den Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes behandelt und ausschließlich für die interne Vereinsarbeit verwendet.

Mit der Erhebung, Verarbeitung, Speicherung und Nutzung meiner/unserer Daten im Zusammenhang mit der Erfüllung des Vereinszwecks bin ich/sind wir einverstanden.

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift (*Partner*)



Fragebogen für Aktive



Seniorenhilfe
Dietzenbach e.V.
Marktstraße 2a
63128 Dietzenbach
Tel. 06074/35777

Aktiven-Nr.

Name _____ Vorname _____

Anschrift _____

Telefon _____ Handy _____

Geburtsdatum _____ Mitglieds-Nr. _____

Ich möchte aktives Mitglied werden und interessiere mich für folgende Tätigkeiten:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A01 Besuchsdienst | <input type="checkbox"/> A21 Hilfe bei Schriftverkehr, Formularen |
| <input type="checkbox"/> A02 " auch am Wochenende | <input type="checkbox"/> A22 Hilfe bei Behörden, Anträgen |
| <input type="checkbox"/> A03 " Spaziergänge mit Rollstuhl | <input type="checkbox"/> A23 Übersetzungen, englisch |
| <input type="checkbox"/> A04 Begleitedienst | <input type="checkbox"/> A24 Übersetzungen, französisch |
| <input type="checkbox"/> A05 " ohne Rollstuhl/Rollator | <input type="checkbox"/> A25 Alt hilft Jung |
| <input type="checkbox"/> A06 " einkaufen | <input type="checkbox"/> A26 DRK |
| <input type="checkbox"/> A07 Sonstige Dienste (A08-24) | <input type="checkbox"/> A27 Bürodienst |
| <input type="checkbox"/> A08 Kleine Hilfen im Haushalt | <input type="checkbox"/> A28 Interne Tätigkeiten (A29-34) |
| <input type="checkbox"/> A09 Gardinen waschen, aufhängen | <input type="checkbox"/> A29 Verwaltung |
| <input type="checkbox"/> A10 Näharbeiten | <input type="checkbox"/> A30 Hefte austragen |
| <input type="checkbox"/> A11 Zimmerpflanzen gießen | <input type="checkbox"/> A31 Geburtstagsanrufe |
| <input type="checkbox"/> A12 Leichte Gartenarbeiten | <input type="checkbox"/> A32 Mitteilungsheft |
| <input type="checkbox"/> A13 Haustiere betreuen | <input type="checkbox"/> A33 Einsatzstab |
| <input type="checkbox"/> A14 Kleine Reparaturen, allgemein | <input type="checkbox"/> A34 Radtouren-, Ausflugsvorbereitung |
| <input type="checkbox"/> A15 " " Holzarbeiten | <input type="checkbox"/> A35 Hilfe bei Veranstaltungen (<i>keine Punkte</i>) |
| <input type="checkbox"/> A16 " " Elektro | <input type="checkbox"/> A36 Gesprächskreis pflegende Angehörige (<i>keine Punkte</i>) |
| <input type="checkbox"/> A17 " " Sanitär | <input type="checkbox"/> A37 Englisch-Café (<i>keine Punkte</i>) |
| <input type="checkbox"/> A18 " " Fahrrad | <input type="checkbox"/> A38 Internet-Café (<i>keine Punkte</i>) |
| <input type="checkbox"/> A19 Hilfe bei Radio, TV, Telefon | <input type="checkbox"/> A39 Mini-Golf (<i>keine Punkte</i>) |
| <input type="checkbox"/> A20 Hilfe am PC | |

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich kann den eigenen PKW einsetzen | <input type="checkbox"/> Rollator-Transport möglich |
| | <input type="checkbox"/> Rollstuhl-Transport möglich |

Diese für die Organisation der Vermittlung von Hilfsleistungen benötigten Angaben werden streng vertraulich behandelt. Bitte kommen Sie in unser Büro, um Näheres zu erfahren und uns persönlich kennen zu lernen. *Auch sind wir immer gerne bereit, neue Vorschläge aufzugreifen.*

Schweigepflichterklärung: Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich als aktives Mitglied der Seniorenhilfe Dietzenbach e.V. bei meinen Einsätzen der Schweigepflicht unterliege. Dies betrifft alle Informationen über eventuelle Krankheiten und private Angelegenheiten der von mir betreuten Personen.

Datum _____ Unterschrift _____



Literarisches ? Preisrätsel Nr. 26

für Mitglieder
der SHD

Verantwortlich:
Friedrich U. Jüde



**Einsendeschluss:
29. März 2018**

Wir suchen wieder ein schönes Gedicht, das direkt auf den Monat April bezogen ist.

Der Dichter ist ein bekannter Deutscher, der 48 Jahre alt geworden ist und im Jahr X (die Jahreszahl ergibt in der Quersumme eine 21) geboren wurde und als Heimatdichter gilt.

Er hat dieses Gedicht

- mit 4 Versen und jeweils 9 Zeilen geschrieben.
- Die erste Zeile des 1. Verses hat 7 Wörter.
- Die erste Zeile des 4. Verses hat 8 Wörter.
- Das letzte Wort im 4. Vers ist das Wort, mit dem das Gedicht überschrieben ist.

Wer löst das Rätsel? Titel und Dichter sind gesucht!

Dem Gewinner/der Gewinnerin winkt eine SHD- Leselupe.

Wie immer schicken Sie die richtige Lösung bitte

- per Post an Friedrich U. Jüde, Kirchbornstr. 43, 63128 Dietzenbach,
- oder per E-Mail an F.Juede@t-online.de,
- oder per Fax an 06074-814526

Bei mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitglieder des SHD-Vorstandes dürfen nicht teilnehmen.

Gewinnerin des Rätsels aus dem Heft 146 ist

Karin Hilpert – herzlichen Glückwunsch.

Zu erraten war das Gedicht **Streit** von Eduard Mörike (siehe Seite 17).

Streit

Gedicht von Eduard Mörike,
deutscher Erzähler, Lyriker und
Dichter, (1804-1875)



Die Sophisten und die Pfaffen
stritten sich mit viel Geschrei:
Was hat Gott zuerst erschaffen
wohl die Henne, wohl das Ei?
Wäre das so schwer zu lösen?
Erstlich ward das Ei erdacht,
doch, weil noch kein Huhn gewesen,
Schatz, so hat's der Has' gebracht.

Wir danken unseren Spendern und Sponsoren

Spenden vom 01. Januar bis 28. Februar 2018

Eckert, Heinrich
Harig, Emmy
Heizung & Sanitär W. Hoferichter
Huber, Helga
Hummel, Edeltraud
Knecht, Henriette und Alfred
Lenhardt, Edith
Macker, Lieselotte

Meyer, Magdalena und Gustav
Müller, Uschi und Gunter
Pollak, Dr., Wolfgang
Schulze, Edith
Steinheimer, Margarete
Waese, Dr., Ingeborg und Gerhard
Zahnarztpraxis,
Dr. T Fischer / Dr. H. Werner



**Der Handarbeitskreis bittet
keine Wolle mehr zu spenden.
Wenn wieder Bedarf besteht
werden wir uns wieder melden.**

Dora Heß

Ausflug für Immobile nach Darmstadt

am Donnerstag den 26.04.2018

„Wir können nicht mehr alles was wir wollen – aber wir wollen alles was wir können.“ Unter diesem schönen Motto eines unserer Vereinsmitglieder steht unsere Frühlingsfahrt.

Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder mit Beeinträchtigungen. Dafür haben wir einen Rollibus gebucht, der uns in diesem Jahr nach Darmstadt bringt. Dort haben wir ein schönes Programm mit einer Mischung aus Natur, Kultur, Geschichte und Geschichten zusammengestellt. Auch die Kulinarik kommt nicht zu kurz. Auf Barrierefreiheit wurde bei der Planung geachtet. Stock und Rollator sind trotzdem bitte mitzunehmen.

Wir starten 10 Uhr an der katholischen Kirche in Dietzenbach – anschließend gibt es eine zweite Zustiegsmöglichkeit an der ESSO-Tankstelle in Steinberg.

- Wir werden voraussichtlich gegen 19 Uhr zurück in Dietzenbach sein.
- Die Kosten betragen 5 Euro. Wir bitten diese im Bus bereitzuhalten.
- Die Anmeldung ist ab sofort im Büro der Seniorenhilfe möglich.
- Ich freue mich auf einen schönen Ausflug

Eure Katrin Kürschner



Foto vom Ausflug 2016

Schiffahrt 2018

Vorankündigung

Am 11. Juni 2018

bringt uns die „Nautilus“ das Flaggschiff der Primuslinie **auf dem Main von Frankfurt nach Aschaffenburg.**

Während der 5-stündigen Fahrt passieren wir das moderne Frankfurt mit der EZB und die historische Gerbermühle. In Offenbach können wir einen Blick auf das neue Hafenviertel werfen und das Isenburger Schloss betrachten. Anschließend geht es weiter über Hanau und Seligenstadt, die sich aus interessanter Perspektive zeigen. Auf unserem Weg werden wir zwei Schleusen überwinden, bevor wir schon von weitem das Schloss Johannisburg an unserem Zielort sehen. Dort bleiben 2 Stunden Zeit für einen Bummel, bevor es von dort per Reisebus wieder zurück nach Dietzenbach geht.

Karten können am 15. Mai ab 10 Uhr zum Preis von 28 Euro im Büro der Seniorenhilfe erworben werden. Pro Person werden maximal 4 Karten abgegeben. Der Mitgliedsausweis jedes Mitfahrers muss dabei vorgelegt werden.

Genauere Informationen
zur Abfahrt und Rückkehr folgen im nächsten Heft.



Foto: Primusline

Die Nautilus auf dem Main vor dem Schloss Johannisburg

Unser PC-Bistro

Alle zwei Wochen – jeweils mittwochs von 15 bis 17 Uhr in den ungeraden Kalenderwochen – treffen wir uns, ca. zwölf bis zwanzig Teilnehmer des PC-Bistro, im Reinhard-Göpfert-Haus, um unsere Erfahrungen auszutauschen oder gegenseitig bei unseren PC-Problemen zu helfen.

Neben einer Vielzahl von Themen über Arbeiten am Computer, Neuigkeiten und Sicherheit im Internet bis zu speziellen Vorträgen zu Programmen und Anwendungen kommt auch immer die Gemütlichkeit und das Kaffeetrinken nicht zu kurz.

Wie fing es eigentlich mal an?

Vor über 20 Jahren machte man sich bei der neu gegründeten Dietzenbacher Seniorenhilfe neben der Betreuung Hilfsbedürftiger auch Gedanken über die Vermittlung von Informationen der Informationstechnik, sprich Computertechnik, für ältere Mitbürger, die nicht mehr im Berufsleben stehen.

Manfred Klein, etliche kennen ihn wohl noch, hat sich bereit erklärt, PC-Kurse für SHD-Mitglieder zu veranstalten. Danach ging es unaufhörlich weiter mit unserem Internet-Cafe im Alten Rathaus für Schüler und Senioren. Zur gleichen Zeit wurde das PC-Bistro gegründet unter der Leitung von Eugen Eppinger zusammen mit Theo Weber, Hans Küfer, Günter Rahn und Willi Ehrlich.

Ulrich
Eisenblätter
(vorn) und
Gerd
Wendtland



Von Ulrich Eisenblätter (Januar 2018)

Nachdem das Alte Rathaus nicht mehr zur Verfügung stand, zogen Internetcafe und PC-Bistro ins Bildungshaus, wo für unsere Tätigkeiten auch ein Internetanschluß vorhanden war. So langsam gingen die Aktivitäten im Internetcafe zurück; die meisten Schüler hatten ihre eigenen High-Tech-Geräte. Auch das Interesse älterer SHD-Mitglieder für das Internetcafe war nicht mehr so vorhanden, so dass wir uns nur noch auf den Zirkel PC-Bistro konzentrierten.

Später, als Ulrich Eisenblätter die organisatorische Leitung übernommen hatte, fand nochmal ein Umzug statt und zwar in die Marktstraße im großen Versammlungsraum – mit Beamer, Leinwand und Internetanschluß.

Nach der „Zwangsumsiedlung“ (in den Räumen in der Marktstraße wurde temporär ein Kindergarten untergebracht) in das Reinhard-Göpfert-Haus finden unsere Treffs dort weiterhin in der gewohnten Qualität statt. Zusammen mit Gerd Wendtland und Richard Losch, zwei kompetenten „Mitarbeitern“ des PC-Bistro, und neuerdings auch Günter Rampe, werden alltägliche IT-Probleme gelöst

Das große Problem zur Zeit ist der im Reinhard-Göpfert-Haus noch fehlende Internetanschluß, so dass einige Themen gegenwärtig nicht behandelt werden können.



Vortragsreihe „Gesundheit im Alter“

Die besten Tipps aus neuen Forschungen



Ein starkes Immunsystem

Ein Vortrag von Dietrich Herrmann-Kapellen

Unser Immunsystem ist heute vielfachen Belastungen ausgesetzt. Das zeigt sich in häufigen Erkältungen, in chronischen Infekten, am Vormarsch der Viren und Pilze, an den Allergien und an den sogenannten Autoimmunkrankheiten, zu denen beispielsweise die rheumatischen Erkrankungen gezählt werden. Der Zustand unseres Immunsystems entscheidet auch darüber, wie gut wir vor einer Krebserkrankung geschützt sind.

Der Vortrag wird sich mit folgenden Fragen beschäftigen: Was genau schwächt unser Immunsystem? Welche einfachen und natürlichen Möglichkeiten gibt es, unsere Abwehrkräfte zu stärken? Was sind „freie Radikale“, und wie kann man ihre zerstörerische Wirkung stoppen? Wichtig sind schließlich auch grundlegende Informationen über die Rolle des Psychischen im Immungeschehen, wie sie heute von der neuen Forschungsrichtung der Psychoneuroimmunologie untersucht wird.

Gäste sind wieder herzlich eingeladen zu einem anregenden Zusammensein. Wie immer gibt es auch wieder eine Handvoll ganz praktischer Tipps, die zum Ausprobieren einladen.

Termin: Donnerstag, 3. Mai 2018, 16.30 Uhr

Ort: Göpfert-Haus: Dietzenbach, Weiherstr. 24

„Kunst ist zwar nicht das Brot, wohl aber der Wein des Lebens“

Jean Paul

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder eine Führung für kunstinteressierte Mitglieder durch das Städel Museum in Frankfurt anbieten zu können. Dr. Dieter Lang wird uns ausgewählte Bilder der Kunstsammlung vorstellen und beschreiben.



**Wann: am Freitag,
den 13. April 2018**

Wir fahren 14 Uhr an der katholischen Kirche ab. Anschließend wird die ESSO Tankstelle angefahren. Die Rückfahrt erfolgt etwa 17 Uhr.

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 30 Personen begrenzt. Pro Person fallen 25 € an, die für Fahrtkosten und Eintritt verwendet werden. Die Bezahlung erfolgt im Bus.

Sollte jemand so kurzfristig seine Teilnahme absagen, dass kein Nachrücker mehr gefunden wird, bitten wir um Verständnis, dass der Anteil an den Fahrtkosten getragen werden muss.

Die Anmeldung ist ab sofort im Büro in der Marktstraße möglich.

Also halten wir es mit Picasso und lassen uns durch die Kunst den Staub des Alltags von der Seele waschen.

Ihre Katrin Kürschner



Achmed – Ein Leben unter erschwerten Bedingungen

Helmut Peter

Im Jahr 2010 trat die SHD mit der Bitte, die Betreuung eines 15-Jährigen Pakistani zu übernehmen, an mich heran. Die Mutter war plötzlich verstorben und der Vater stand vor der Aufgabe, sich mit 3 Kindern durchs Leben zu schlagen. Natürlich setzte die Unterstützung des Sozialamtes bald ein. Achmed ist lernbehindert und benötigte eine besondere Förderung. Zusätzlich sollte ich sein Einleben in Deutschland begleiten.

Ich wollte natürlich keine Fehler machen und hatte im Hinterkopf den Gedanken: Gut gemeint erweist sich doch oft als falsch. Also sprach ich seine Lehrerin an der Schule für praktisch Bildbare in Heusenstamm an. Sie lobte ihn. Er wäre der Klassenprimus, doch im Sport der Letzte. Achmed ist stark übergewichtig. Er wurde an die Spessart Klinik Bad Orb geschickt.

Leider stellte man sich dort nicht auf Achmed ein. Zurück kam er mit einem Packen guter Ratschläge, einem Arbeitsheft, das nach 1 1/2 Tagen endete und keinerlei erkennbaren Fortschritten.

Die Heilpädagogin versorgte mich mit umsetzbaren Ratschlägen, die mir Sicherheit im Umgang mit Achmed gaben. Sie meinte, ich hätte eine Vorbildrolle für ihn. Im Gespräch mit ihm sollte ich Standardsituationen des Lebens schildern, z.B. die Verwendung von „Sie“ und „Du“. Jedoch schon die Sprache bildete ein Problem. Gestik und Mimik mussten hinzukommen; ich fühlte mich wie ein Schauspieler. Misserfolge sollte ich freundlich verpacken. Achmed war willig, Rückmeldungen kamen aber nur spärlich. Ich erkundigte mich bei der amtlichen Betreuerin. Sie berichtete, dass er zufrieden erscheine und positiv von mir berichte. Sehr erfreulich – also befand ich mich auf dem richtigen Weg.

Wir lasen die Dietzenbach Post. Außer der Sprachfertigkeit sollte Achmed das lokale Geschehen kennen lernen. Er musste mir die ihm unbekanntes Wörter nennen. Ich las ihm vor, um Aussprache und Satzrhythmus auf zu zeigen. Aber er reagierte verstimmt! Sein Ehrgeiz war, mir aufzuzeigen, was er alles schon gelernt hatte. Für mich ein guter Grund auf Feinheiten zu verzichten.

Einer der Ratschläge der Fachleute bezog sich darauf, Ausflüge in die nähere Umgebung durchzuführen. Achmed besorgte sich ein altes Fahrrad. Ich vermied die verkehrsreichen Straßen und blieb auf Feld- und Waldwegen, sodass er sich nun unter Heusenstamm, Götzenhain, Waldacker (50. Breitengrad) usw. etwas vorstellen kann. Leider begann das Fahrrad, sich in Einzelteile aufzulösen – Schutzbleche, der Gepäckträger fielen ab. Wir stiegen auf die S-Bahn um und besuchten u.a. den Markt in Offenbach. Mit frischem Obst kehrten wir zurück.



Das Sozialamt beobachtete Achmeds Entwicklung und kam zu dem Schluss, ihm eine weitgehende Selbstständigkeit zu zutrauen. Er lebt nun in einer eigenen Wohnung und muss sich selbst versorgen. Die amtlichen Betreuer sehen kaum Risiken und lassen ihm viel Freiheit.

Die Arbeit mit Achmed war nicht immer leicht, es gab Rückschläge, es gab Zweifel und immer wieder neue Herausforderungen. Auch die kulturellen Unterschiede waren nicht zu unterschätzen.

Jetzt nach 7 Jahren Begleitung scheinen meine Möglichkeiten ausgeschöpft zu sein. Achmed ist ein junger Mann von 22 Jahren, der den ihm verbliebenen Handlungsspielraum sicher nutzt. Ich empfinde Genugtuung, dazu einen Gutteil beigetragen zu haben.

Liebe Kochfreunde

Schluss mit all dem Winteressen, haben Sie nicht Lust nach all den kalten Tagen auf etwas Süßes? In kurzer Zeit steht der Frühling vor der Tür und man genießt die warme Sonne mit einer guten Tasse Kaffee. Wir bereiten eine **Kirschstreuseltorte** zu.

Für den Streuselteig:

- 500 gr Mehl
- 1 P. Backpulver,
- 200 g Butter,
- 200 g Zucker,
- 1 P. Vanillezucker,
- 1 Ei,
- 1 Prise Salz,



Fett für die Form (Springform 26 cm)

Für die Füllung:

- 500 g Sauerkirschen, frische – oder aus dem Glas,
- 100 g Mandelblättchen

Die Teigzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührers verrühren bis sich Streusel gebildet haben.

Ein Drittel der Streusel auf den Boden einer gefetteten Springform verteilen, das zweite Drittel an den Springformrand drücken.

Die Kirschen gut abtropfen lassen, und gleichmässig auf den Teig verteilen, die restlichen Streusel und Mandelblättchen darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C auf mittlere Schiene 25 Minuten backen.

Man kann die Torte auch mit Pflaumenmus oder Preiselbeerkompott füllen, schmeckt auch sehr gut.

Lassen Sie sich es schmecken.

Ihre

Elke Brückmann

Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.

Miteinander Füreinander

Leitgedanke der SHD ist es, hilfsbedürftigen und älteren Menschen zu helfen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten, die das Alter mit sich bringt.

Unser Angebot für die Mitglieder umfasst:

- I Begleitdienste** – z.B. Fahrten zum Arzt, zur Therapie, Apotheke, Behörden, zum Einkaufen und sonstige Erledigungen.
- II Besuchsdienste** – bei älteren oder behinderten Menschen, um Vereinsamung zu vermeiden, Spaziergänge, auch mit Rollstuhl, kleine Hilfen im Haushalt, Entlastung pflegender Angehöriger.
Der Besuchsdienst ist bis auf weiteres kostenfrei.
- III Sonstiges** – kleinere Reparaturen, leichte Gartenarbeiten, Haustiere betreuen, Hilfe beim Umgang mit dem PC, beim Ausfüllen von Formularen, beim Umgang mit Behörden.
- IV Alt hilft Jung** – Lesehilfe in Grundschulen, Nachhilfe, Bewerbercoaching für Jugendliche, Betreuung Schulbibliothek.
- V Veranstaltungen/Fortbildung** – Schifffahrt, Basar, SHD-Fest, Radfahrtreff, Besichtigungen, Vorträge, Fort- und Weiterbildung, Gesprächskreise, z.B. Gesprächskreis für pflegende Angehörige.

Wenn Sie Hilfe benötigen – bitte rufen Sie unseren Bürodienst an, denn wir können nur für Sie tätig werden, wenn ein entsprechender Auftrag im SHD-Büro vorliegt.

Die Teilnahme an Aktivitäten und Veranstaltungen der SHD erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Schadensfall bestehen keinerlei Haftungsansprüche gegenüber der SHD oder den Organisatoren. Dies gilt für alle von der SHD durchgeführten Freizeitaktivitäten- und Veranstaltungen.

Wichtige Telefonnummern

	Telefon
Polizei	Notruf _____ 110
	Polizeistation Darmstädter Straße 33 _____ 83 70
Feuerwehr	Notruf _____ 112
	Notrufzentrale Feuerwache, Rodgaustraße 11 ____ 3 33 22
Rettungs- dienst	Krankentransport _____ 1 92 22
	Notarzt/Rettungswagen/Hubschrauber _____ 112
	Vergiftungen _____ 0 61 31 / 1 92 40
Ärztlicher Notfalldienst	Babenhäuser Straße 31 _____ 1 92 92 <i>oder</i> 116 117
Weitere Dienste	Seniorenhilfe Dietzenbach e. V. (SHD), Marktstraße 2a _____ 3 57 77
	Mobiler Sozialer Hilfsdienst der AWO, Siedlerstraße 66 _____ 2 97 02
	Städtische Seniorenarbeit, Siedlerstraße 66 _____ 4 20 77
	Seniorenberatung, Haus am Stadtpark, Ringelnatzstraße 47, Heidi Lautenschlager _____ 40 78 46
	Alzheimer Tageszentrum, Adolph-Kolping-Straße 1, Frau Sauer _____ 49 00-460
	DRK-Seniorenzentrum „Am Stadtpark“ (Pflegeheim), Adolph-Kolping-Straße 1 _____ 4 90 00
	Apotheken-Notdienst-Information unter: www.apotheken.de