

Miteinander



Eine Chance
für die Zukunft

Füreinander



In diesem Heft u.a.

- **Einladung zum Sommerfest**
- **Führung durch die neue Frankfurter Altstadt**
- **Knobelecke · Radfahrtreff · u.v.m.**

Mitteilungen der
Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.
Juni-Juli 2018

148



Inhalt		Seite
Aus dem Verein	Termine/Chronik/Stammtisch	4/5
	Hinweis zur Punkteabrechnung	7
	Abschied von Ernst Flender als Leiter des Wandertreffs	15
	Zum Jubiläum „10 Jahre English Café“	16
	Dank an Spender und Sponsoren	17
Mitgliedschaft	Beitrittserklärung/SEPA-Lastschriftmandat	11/12
	Fragebogen für Aktive	13
Veranstaltungen	Einladung zum Sommerfest	6
	Organisatorisches zur Schifffahrt am 11.06.2018	8
	Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Juni	9
	Stadtführung durch die neue Frankfurter Altstadt	20
Spaß, Wissen, Lebensfreude	Ratte Ludwig	10
	Literarisches Preisrätsel/Auflösung Rätsel Nr. 26	14/15
	Gedicht „April“ von Gedicht von Hermann Löns	14/15
	Rätsel/Knobelecke	21
	Liebe Kochfreunde	22

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,

ja, das Jahr ist in vollem Gang und eilt dahin – jetzt liegt bereits die Ausgabe Juni/Juli vor Ihnen und wir haben schon eine Vielzahl von Sommertagen erleben dürfen. So kann es weiter gehen, so fühlen wir uns wohl.

Ein wichtiges Thema zur Auslieferung des letzten Heftes muss ich ausführlich aufklären, da es einige berechnigte Anrufe und auch persönliche Beschwerden in unserem Büro und auch direkt bei mir gegeben hat.

Unser Mitteilungsheft April/Mai wurde nicht am gleichen Tag für die Zustellung bei Ihnen bereit gestellt. Dies hatte zur Folge, dass an unterschiedlichen Tagen das Heft ausgeliefert wurde. So konnte es passieren, dass z.B. Freunde oder Bekannte von Ihnen das Heft hatten, bei Ihnen aber die Auslieferung noch gar nicht erfolgt war. Und dann noch die Buchung ab sofort, also ohne feste Terminvorgabe.

So passierte es dann in einzelnen Fällen, dass bei Ihrem Anruf im Büro mitgeteilt wurde, dass die Fahrt zum Stadel in Frankfurt oder die Fahrt für die Aktiven unserer SHD schon ausgebucht waren.

Den damit verbundenen Ärger kann ich nachvollziehen und verstehen. Ich möchte mich daher bei allen Betroffenen ausdrücklich für diese Panne entschuldigen.

Ich kann Ihnen versprechen und auch garantieren, dass eine solche Situation nicht wieder vorkommen wird, unsere Organisation lässt so eine Panne in Zukunft nicht mehr zu. Es wird zukünftig feste Termine für die Anmeldung geben, die für Alle erreichbar sind, gleich, zu welchem Zeitpunkt unser Mitteilungsheft ausgeliefert wurde.

Auch möchte ich noch einmal deutlich darauf hinweisen, dass es keine „schwarzen Listen“ oder ähnliche Einrichtungen gibt, die eine Bevorzugung von einzelnen Mitgliedern unserer SHD zum Inhalt hätten. Ganz im Gegenteil: wir haben im Vorstand beschlossen, dass z.B. Vorstandsmitglieder nur dann an Fahrten teilnehmen können, wenn freie Plätze vorhanden sind (ausgenommen natürlich die jeweils Verantwortlichen für die Fahrt).

Dies gilt z.B. auch für die zweite geplante Fahrt für die Aktiven, die im Oktober stattfinden wird. Wir werden übrigens – genau wie mit der ersten Fahrt jetzt im Mai – zum gleichen Ziel fahren, so dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der zweiten Fahrt das gleiche Vergnügen haben werden.

Ich hoffe sehr, dass ich mit meinen Ausführungen „die Wogen glätten“ konnte und mit unseren organisatorischen Maßnahmen gleiches Recht für Alle gilt. Wer von Ihnen mit mir direkten Kontakt aufnehmen möchte, weil noch Fragen zu diesem Thema offen sind, ist herzlich eingeladen, zum Telefonhörer zu greifen oder mir zu schreiben – Antwort erfolgt garantiert!

Ihr
Friedrich U. Jüde
1.Vorsitzender



Termine 01. Juni bis 15. August 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.

Juni

- Di 05. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag
Mi 06. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Mo 11. 09:00 Uhr **Schifffahrt** *Seite 8*
Di 12. 15:00 Uhr Englisch-Café
Mi 13. 10:00 Uhr Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Juni *Seite 9*
Mi 13. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
Do 14. 17:00 Uhr Aktivenversammlung
Di 19. 15:00 Uhr Handarbeitskreis
Mi 20. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Mi 20. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
Do 21. 15:00 Uhr Bistro français
Mi 27. 10:00 Uhr Schreibwerkstatt
Sa 30. 14:00 Uhr **Sommerfest** (am Sa und So) *Seite 6*

Juli

- So 01. 11:00 Uhr **Sommerfest** – Frühschoppen *Seite 6*
Mo 02. 12:00 Uhr Redaktionsschluss für das Mitteilungsheft
Di 03. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag
Mi 04. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Do 05. 18:00 Uhr Stammtisch *Seite 5*
Di 10. 15:00 Uhr Englisch-Café
Mi 11. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
Mo 16. 17:00 Uhr Bürodiensttreffen
Di 17. 15:00 Uhr Handarbeitskreis
Mi 18. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Do 19. 15:00 Uhr Bistro français
Mi 25. 10:00 Uhr Schreibwerkstatt

August

- Mi 01. 14:00 Uhr Minigolf (*wetterabhängig*)
Mi 01. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
Di 07. 09:30 Uhr **Stadtführung Frankfurter Altstadt** Seite 20
Di 07. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag
Mi 08. 10:00 Uhr Radfahrtreff „Die Gemütlichen“
Näheres im nächsten Heft
Mi 08. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
Do 09. 17:00 Uhr Aktivenversammlung
Di 14. 15:00 Uhr Englisch-Café
Mi 15. 14:00 Uhr Minigolf (*wetterabhängig*)
Mi 15. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff

Chronik

Am 26. April 2018 nahm Jürgen Heyer an der Feier zum 20-jährigen Bestehen der Seniorenhilfe Rödermark teil. Wie auch bei den anderen Seniorenhilfen die ihr Jubiläum feierten, wurde auch hier die Seniorenhilfe Dietzenbach lobend als der Ursprung dieser Vereine erwähnt.

STAMMTISCH

Unser nächster Stammtisch findet am **05. Juli 2018 um 18.00 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



Miteinander



Füreinander



Die
Seniorenhilfe Dietzenbach
lädt ein zum

Sommerfest

am
Sa/So, 30. Juni/01. Juli 2018
im Hof des Heimatmuseums
Darmstädter Str. 7

Gute Laune,
Erfrischungen und Genüsse, mit

- **Kaffeehausmusik** (ab 14 Uhr),
bei Kaffee, Kuchen und Torte
- **Wein und Budweiser Bier vom Fass,**
Gyros mit Tsatsiki und Kraut
- Kleines Unterhaltungsprogramm,
Musik und Tanz ab 17 Uhr,
Norbert Keim und seine Euro-Tops

Am Sonntag ab 11 Uhr Ausklang beim
Frühschoppen mit Weißwurst und Brezel



————— **In eigener Sache an unsere Aktiven** —————

Punkteabrechnungen

Fast alle unsere Aktiven, die bei Besuchs-, Begleit- oder anderen Diensten eingesetzt sind, ebenso wie die Damen und Herren der Sparte „Alt hilft Jung“, reichen zeitnah oder monatsweise ihre Stundenbelege im Original bei uns im Büro ein, wo diese dann von uns in Punkte umgerechnet werden.

Einige von Ihnen senden uns die Abrechnungen allerdings per Fax oder E-Mail. Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass wir „nur“ ein paar ehrenamtliche Bürodamen sind und personalmäßig nicht mit großen Behörden wie Polizei oder Versicherungsagenturen mithalten können.

Deshalb bedeuten Faxe oder E-Mails einen erhöhten Verwaltungs- und Zeitaufwand, auch dann, wenn mal eine Abrechnung nicht angekommen sein sollte. Um spätere Unstimmigkeiten zu vermeiden, bitten wir Sie, Ihre Abrechnungen stets im Original direkt im Büro abzugeben. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Ursula Plendl

Ihre Kuchenspenden

*für das Sommerfest im Hof des Heimatmuseums
sind wie immer hochwillkommen.*

*Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre tollen Überraschungen
für das Kuchen-Buffer, und bitten Sie herzlich, sich
ab 05. Juni 2018 in der im SHD-Büro ausliegenden Liste
eintragen zu lassen.*

Ein großes Dankeschön im Voraus!



Organisatorisches

zur Schifffahrt am 11.06.2018

Busabfahrt: 09:00 Uhr am Masayaplatz in Dietzenbach.

**Ihre erworbenen Karten sind farblich gekennzeichnet:
Bus 1 blau, Bus 2 rosa, Bus 3 grau, Bus 4 gelb.**

Jeder Busbegleiter hat ein Schild in der entsprechenden Farbe dabei.
Bitte stellen Sie sich zu Ihrem Busbegleiter, damit zügiges Einsteigen gewährleistet wird.

Beim Essen auf dem Schiff

bitte ich alle, die sich für die vegetarische Variante entschieden haben,
ihr Vegi-Kärtchen bereitzuhalten, um dem Personal die Arbeit zu erleichtern.

Aufenthalt in Aschaffenburg:

Wir werden gegen **15:00 Uhr** unser Ziel in Aschaffenburg erreichen,
dort bleiben zwei Stunden für einen individuellen Aufenthalt.

Rückfahrt: Um **17:00 Uhr** erfolgt die Busabfahrt vom Busparkplatz
an der Schiffsanlegestelle.

Bei Fragen stehen Ihnen die Busbegleiter vor Ort zur Seite.

Auf einen schönen Ausflug freut sich
Katrin Kürschner

Foto: Primusline



Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Juni

Mit Hermann Heß und Ulrich Eisenblätter

Auf unserem Ausflug in die Geschichte unserer Heimat begleitet uns in diesem Jahr wieder die Kreisarchäologin Frau Weber.

Über Dudenhofen kommen wir zum Zellhügel, einem ehemaligen karolingischen Herrensitz bei Zellhausen. Hier wird Frau Weber uns mit interessanten Geschichten über ihre mehrjährigen Ausgrabungskampagnen informieren.

Danach radeln wir zum Königsee. Im Restaurant/Pizzeria „Zum Königsee“ werden die Tische bereits für uns für das Mittagessen gedeckt sein.

Auf Umwegen geht es dann zurück nach Dietzenbach, wo man sich zum Eis auf dem Europa-Platz einladen kann.

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

Termin: Mittwoch, den 13. Juni 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



Des is ja widder maa typisch Gerda !



Erst schleppste mich hier ins Fitness-Studio



dass isch mich vor de annern Leut zum Gespött mach,



bloß weil de fern Sommerurlaub ne sexy Bikinifigur habbe willst



un dann krieje mer widder in kaam Hotel e Doppelzimmer, weil



Ratte un Hinkel überhaupt net gestattet sin!



© Heusel

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 Begleitdienst | <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

für Mitglieder
der SHD

Verantwortlich:
Friedrich U. Jüde



SOMMER-
PAUSE

Das Literarische Preisrätsel macht zur Zeit eine kleine Sommerpause und meldet sich dann in der nächsten Ausgabe, Heft 149, gut erholt und mit frischem Schwung zurück.

Gewinnerin des Rätsels aus dem Heft 147 ist Brigitte Kolb – herzlichen Glückwunsch und viel Vergnügen mit der SHD-Leselupe. Zu erraten war das Frühlingsgedicht **April** von Hermann Löns.

April

Gedicht von
Hermann Löns,
1866-1914,
deutscher
Journalist und
Schriftsteller

Laut flötet der Wind durch den Haselnussstrauch,
Schneeflocken durchwirbeln den Hain,
Bald Hagel, bald Regen und eisiger Hauch,
Bald lachendster Lenzsonnenschein.
Ich weiss ja, dass kurz dieser Sonnenblick dauert,
Dass Hagel und Regen und Schneefall schon lauert
Und Nordwinds erstarrendes Wehn,
Und dennoch mich freudige Hoffnung durchschauert,
Es ist ja so schön, ja so frühlingshaft schön.

Erfriern auch die Veilchen, die gestern erblüht,
Verstummt auch der Fink in dem Wald –
So lieb ich, April dich, in meinem Gemüt
Ist's auch heute warm, morgen kalt.
Auch dich hatt' ich lieb, die so oft mich belogen,
So oft mich mit Lachen und Weinen betrogen,
Dich Mädels, trotz Falschheit und Lug,
Ja, Zauberkraft war's, die zu dir mich gezogen,
Ja Trug, doch berausender, seliger Trug.

Wandertreff „Die Gemütlichen“

Abschied

Leider ist der Zeitpunkt gekommen als Leiter der Wandergruppe Abschied zu nehmen, was mir sehr weh tut.

Ende 2017 wurde bei mir eine Lungenfibrose (Lungenkapazität bei 45%, somit stark eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit) diagnostiziert, die leider nicht therapierbar ist. Bei der letzten Untersuchung Ende April wurde eine weitere Verschlechterung der Werte festgestellt. Dass ich jetzt aufhören muss, ist besonders schade in Anbetracht der Tatsache, dass sich die Zahl der Wanderer bei den letzten beiden Touren auf ein gutes Niveau eingependelt hatte. So habe ich als Nachfolger von Eckard Marschall nur die Planung und Durchführung von 10 Wanderungen vornehmen können.

Vielleicht findet sich in der großen Mitgliederzahl der SHD jemand, der diesen Wandertreff weiterführen möchte, eventuell genauso oder in modifizierter Form.

Ich wünsche allen Mitwanderern und natürlich auch allen anderen Mitgliedern der SHD alles Gute, Glück und vor allem Gesundheit.

Mit lieben Grüßen – Ernst Flender

Schon lange ist's her, schon manch langes Jahr,
Hab' immer gern deiner gedacht,
Du rosige Wange, du goldhelles Haar,
Du Auge, voll tiefblauer Pracht,
Ihr Lippen, wie konntet ihr lachen und schmollen,
Ihr Augen, wie konntet ihr strahlen und grollen,
Bald Höllenpein spenden und bald Paradies,
Was half mir mein besseres Wissen und Wollen,
Ja Lüge und Trug war's, doch süß, ach so süß.

Ich weine den Blumen des Herzens nicht nach,
Schon morgen erblüht neues Glück,
Und wenn auch der Nordwind die Lenzblüten brach,
Ein Jahr und sie kehren zurück.
Ja Hagel und Regen und Sonne und Schneien,
Und Wechsel von Trauer, von Lust und Bereuen,
Bald jauchzend, bald düster und still,
Die Lust nicht verachten, die Schmerzen nicht scheuen,
Ich lieb euch, falsch Mädchen und falscher April.



10 Jahre English Café bei der Seniorenhilfe

„Once upon a time ...“, so fangen englische Märchen an ... auf deutsch: „Es war einmal ...“

In unserem Mitteilungsheft Nr. 84 Okt./Nov. 2007 erschien ein Artikel „Die SHD möchte gerne Ihren Mitgliedern ein neues Forum anbieten“. Es ging darum, ob Interesse an einem englischen Gesprächskreis bestünde. Alle Interessierten sollten sich bitte im SHD-Büro melden.

Marianne Bartsch war gerade im Begriff, sich aus dem Berufsleben in die Altersteilzeit zu verabschieden als sie dieses las und die Idee gut fand. Sofort meldete sie sich im Büro und traf sich kurz darauf mit der Initiatorin zu Ideenaustausch und Konzeptbesprechung. Das English Café war geboren! Marianne Bartsch übernahm die Leitung und Hilde Diefenbach kümmert sich seither liebevoll um die kulinarische Betreuung.

Nun erzählt Marianne Bartsch:

Unser erstes Treffen fand im Januar 2008 statt, d.h. vor fast genau 10 Jahren. Seitdem treffen wir uns einmal im Monat. Von 15:00 h bis 17:00 h wird dann nur Englisch gesprochen. Die Themen gehen uns nie aus – seien es Urlaubsberichte unserer vielen Weltreisenden oder Aktuelles aus Politik und Wirtschaft. Dazu gibt's Kaffee und Gebäck – und zu Jahresevents wie Weihnachten, Fasching oder Ostern immer etwas entsprechend Besonderes.

Englisch lernen – wie manche glauben – kann man bei uns allerdings nicht. Man sollte die Sprache schon einigermaßen beherrschen, um sich unterhalten zu können. Aber unser Motto lautet „nobody is perfect!“

Zu Anfang hatten sich ca. 28 Interessenten gemeldet, was für eine solche Gesprächsrunde natürlich viel zu viele waren. Aber nach kurzer Zeit fand sich ein toller Kreis von konstant ca. 18 Teilnehmern zusammen, der noch bis heute besteht. Natürlich gab es Austritte und neue Teilnehmer – aber in dieser Größenordnung wollen wir die Gruppe auch belassen, damit's gemütlich bleibt und jeder zu Wort kommt.

Von den sog. „Gründungsmitgliedern“ sind heute noch 8 Teilnehmer dabei! Wir sind eine sogenannte „Multi-Kulti-Gruppe“ und können bei unseren Diskussionen aus dem Leben mehrerer Kulturkreise profitieren.

Im Januar diesen Jahres haben wir unser 10jähriges Bestehen gefeiert, was wir auch ausgiebig mit Sekt und „Beilagen“ getan haben.

Inzwischen zählt das English Café zum festen Bestandteil der SHD-Angebotspalette und erfreut sich so großer Beliebtheit, dass wir zum Leidwesen mancher Interessenten einen „Aufnahmestopp“ haben.

Es gibt jedoch immer wieder mal jemand, der sich aus persönlichen Gründen „ausklinkt“. Deshalb laden wir Interessenten gerne ein, uns mal zu besuchen (bitte mit Voranmeldung bei mir oder im SHD-Büro) damit er/sie zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht dabei sein kann.

Die SHD ist froh solch engagierte Mitglieder zu haben, die dazu beitragen auch das Miteinander zu fördern.

Wir werden in unseren nächsten Heften von weiteren bestehenden Aktivitäten berichten und hoffen das sich vielleicht auch andere Mitglieder finden, die Lust haben bei uns etwas anzubieten.

Die Redaktion



Weihnachtsfeier 2017 des Englisch Cafés

Wir danken unseren Spendern und Sponsoren

Spenden vom 01. März bis 30. April 2018

Achterrath, Annette
Acker, Erna und Norbert
Alex, Ulrike und Tristan
Allert, Waltraut
Arend, Doris
Baldo, Emilie
Bartsch, Marianne
Bauch, Anita
Bendig, Ingrid
Bernhardt, Lucyna
Bickler, Gretel
Block-Muhr, Erika und Bernd
Braun, Ilse
Braun, Ulrike
Brokmann, Ruth und Erhard
Brokmeier, Hannelore und Lothar
Burgey, Lore und Günther
Burkhardt, Christine und Thomas
Bushoven, Helga
Butterweck, Kornelia
Conrad, Elisabeth

Cornelius, Ursel und Federico
D Avis, Juliane
Decker, Ingrid
Deckmann, Roswitha
Dedecke, Rudolf
Denecke, Helga
Dietrich, Ute und Rolf
Dort, Susann
Dort, Anne
Dr. Brandt, Horst
Ebeling, Christel
Eichler, Alice und Helmut
Eifinger, Rosemarie und Kurt
Elbert, Helga
Elbracht, Brigitte
Engelhardt, Marlis
Eulenapotheke, Wick, Alexander
Faber, Edith
Fabian, Karin und Gerhard
Felck, Marion
Feller, Paulette

Weiter auf Seite 18 ►

Fenchel, Margarete und Robert
 Fenchel, Marianne
 Fey, Holger
 Fischer, Hannelore
 Fischer, Wolfgang
 Flender, Ulrike und Ernst
 Frank, Gerda und Winfried
 Frank, Kurt
 Frech, Doris
 Freese-Knecht, Martin
 Frey, Erika und Sven
 Freyer, Sieglinde
 Fromm, Salli
 Fuchs, Karin
 Fuchs, Dr. Norbert
 Galangussis, Irimi
 Gangloff, Andrea
 Gattinger, Ursula und Karl
 Gensler, Ursula
 Gerlach, Helga
 Germer, Christl und Hans W.
 Gieseler, Stephan
 Gloger, Monika und Armin
 Goebel, Marion
 Götze, Uta
 Grell, Irene und Heinz
 Grimm, Gisela und Leo
 Gussmann, Irlis
 Halm, Christel
 Harsy, Gerlinde und Günter
 Henseleit, Horst
 Herkner, Sonja und Reinhold
 Hermann, Brigitte und Axel
 Herzog, Agi und Karl Heinz
 Heusel, Doris und Peter
 Hinkel, Gisela und Siegfried
 Hoch, Elke und Werner
 Hock, Johanna und Jakob
 Hoffmann, Karin
 Hoffmann, Gerda
 Hofmann, Christine und Günter
 Hohlfeld, Marion
 Holste, Gertrud
 Horn, Renate
 Idecke, Doris und Rolf
 Ignatowitz, Helga
 Jacobi, Maria und Siegfried
 Jakob, Angelika und Jochen
 Jeromin, Gislinde
 Jessen, Sigrun und Werner
 Jüde, Karin und Friedrich
 Jung, Gertrude
 Jünger, Ute und Gerd
 Kaiser, Johanna und Axel
 Karplak, Inge und Peter
 Kaupat, Guido
 Keim, Edith und Theo
 Keppler, Wernhild und Hans
 Kerber, Irmhild
 Kern, Gerda und Norbert H.
 Kern, Christine und Volker
 Kilian, Elfriede
 Kindermann, Annelies
 Kittel, Fritz
 Klöne, Margarete und Karl-Heinz
 Klühspies, Dieter E.
 Köhl, Annette
 Kolmer, Dietmar
 Köster, Karin
 Krapp, Hedwig und August
 Krauß, Waltraud
 Krebs, Helga
 Kretz, Ruzica und Jürgen
 Krieger, Christiane
 Kunz, Ute und Karl-Heinz
 Kutschera, Dorothea und Rainer
 Landgraf-Krimm, Angelika
 Langendörfer, Sigrid
 Lappy, Angelika
 Lauppe, Elvira
 Lehr, Hildegard und Norbert
 Lehr, Diemut
 Lenhart, Alice
 Lichtenauer, Ines und Dieter
 Lorenz, Susanne
 Ludwig, Karin und Thomas
 Lupas, Stefania Cristina
 Mann, Christel und Günter
 Matejovsky, Ingeborg H. und Uwe M.
 Matheus, Hartmut
 Maul, Elise
 Meier, Hildegard
 Michel, Christa
 Montijn, Katharina
 Müller, Heinrich
 Mündl, Anita
 Musch, Dorothea und Rudolf
 Nadler, Gisela
 Neyenhuys, Winfried
 Niggemann, Karin und Karl
 Nuber, Britta
 Oberdorfer, Luise
 Optik Schmitt GmbH
 Peck, Stefan

Pfaff, Dr. Gerda
 Pfennig, Monika und Karl-Heinz
 Pickrodt, Dagmar und Harald
 Pietsch, Christiane
 Ploeger, Hildegard und Fritz
 Rau, Ingrid und Heinz Peter
 Ravensberger, Pia und Walter
 Reimers, Ingrid und Knut
 Reuß, Trude Maria
 Röder, Sieglinde und Ewald
 Rogg, Jürgen
 Roloff, Rita und Frank
 Rösler, Adolf
 Rückert, Ursula und Wolf
 Rudnick, Hans-Peter
 Ruff, Helga
 Ruffer, Ursula
 Saka, Elisabeth
 Sauerborn, Margret
 Schaab, Hans-Werner
 Schäfer, Doris
 Schandner, Magda
 Schätzle, Doris
 Scheddel, Friedel
 Schiebel, Irmgard
 Schiele, Renate und Anton
 Schitting, Anke und Wolfgang
 Schleicher, Anita
 Schmidt, Heidi
 Schmidt, Liselotte und Kurt
 Schmidt, Karin und Albrecht
 Schmitz, Erika und Hans Otto
 Schnabel, Ruth und Helmut
 Schnarr, Rosa
 Schneider, Monika
 Scholz, Kriemhild und Burkhard
 Scholze, Barbara
 Schrader, Michael
 Schröder, Heinz
 Schulze, Edith
 Seidel, Wolfgang
 Seidenfaden, Etelka und Robert
 Senft, Ulrika und Manfred
 Sengbusch, Helga
 Seubert, Monika und Peter
 Seybert, Walter
 Simon, Isolde und Karl
 Slabohm-Krombholz, Lieselotte
 Slama, Hans Rudolf
 Sochor, Katharina
 Soedel, Monika und Günther
 Späth, Gerhard
 Srock, Gabriele und Günther
 Stäbe, Brigitte und Karl-Heinz
 Stadtverband Dietzenbach,
 Helmut Butterweck
 Stängle, Elke
 Steinbrecher, Hannelore
 Steinheimer, Brigitte
 Stender, Valli und Ralf-Detlev
 Sternal, Maria
 Stichel, Maria und Hartmut
 Strobach, Gertraud
 Strubbe, Brigitte und Jürgen
 Stützel, Gudrun und Robert
 Termeer, Sigrid
 Tesch-Klühspies, Yvonne
 Thelen, Ursula
 Thiel, Gerhard
 Thiele, Gerti
 Thom, Katharina und Edgar
 Thuma, Evelyn
 Tipi, Ismail
 Trebus, Irene und Helmut
 Ulrich, Ortrud
 Wacker, Rosemarie
 Wagner, Reiner
 Wagner, Marian und Karl
 Wagner-Jäger, Lilo
 Wagner-Schroth, Renate und Gernot
 Wärner, Jochen
 Weber, Cilli und Edgar
 Weber, Peter
 Weddig, Rose und Rolf
 Weilmünster, Ruth
 Wendtland, Gerd
 Wenninger, Karlheinz
 Wiesebach, Brigitte und Heinz
 Willems, Karin
 Willems, Gabriele und Hans-Willi
 Williams, Erika
 Wittke, Reinhard
 Wohlmann, Irmgard
 Wolf, Walli und Georg
 Wrzesniok-Roßbach, Wolfgang
 Zey, Ruhtraut
 Ziegler, Brigitte und Günter



Die neue Frankfurter Altstadt und der Krönungsweg

Stadtführung am Dienstag, den 07. August 2018



Die Frankfurter Altstadt, die im Bombenhagel des 2. Weltkrieges in Schutt und Asche versank, erstrahlt im neuen Glanz. Noch vor der offiziellen Eröffnung haben wir die Möglichkeit an einer Besichtigung teilzunehmen. Am 07. August 2018 wird für interessierte Mitglieder der SHD eine 1,5 stündige Führung angeboten.

Wir fahren gemeinsam mit der S-Bahn hin und zurück. Dazu werden vorab Gruppentickets besorgt.

Wir nehmen die S-Bahn um 9:51 Uhr ab Dietzenbach Mitte und steigen dort in den ersten Wagen.

Nach der Führung sind für uns in der „Marktstubb“ der Kleinmarkthalle Plätze reserviert, um gemeinsam Mittag zu essen. Die Zeche zahlt jeder selbst.

Gegen 15 Uhr fahren wir in der Gruppe zurück nach Dietzenbach. Sollte jemand früher oder später nach Hause fahren, muss er sich selbst um ein Ticket kümmern.

Die Anmeldung zu dieser Fahrt ist ab dem 15. Juni im Büro der SHD telefonisch möglich. Danach können die Angemeldeten ihre Karte im Büro abholen. Spätestens bis 30. Juni.

Die Teilnahme kostet 10 Euro. Darin enthalten sind die Kosten für die Stadtführung und das S-Bahn Ticket.

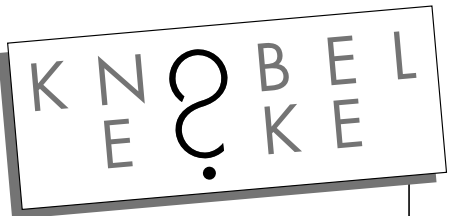
Bitte beachten Sie, dass nur 25 Personen an der Veranstaltung teilnehmen können.

Des weiteren möchte ich darauf hinweisen, dass das Veranstaltungsangebot sich nur an Personen richtet, die gut zu Fuß sind. Zwar werden die Bauzäune zum Zeitpunkt unserer Besichtigung bereits gefallen sein, trotzdem bewegen wir uns teilweise über Kopfsteinpflasterpassagen auf Baustellengelände.

Herzliche Grüße
Katrin Kürschner

RÄTSEL

Die Lösungen finden Sie unten auf der Seite. **Aber** nicht zu früh nachsehen, auch nicht spicken – Denken und Rätseln sind ein gutes Training fürs Oberstübchen.



Behauptungen

Überlegen Sie, ob die folgenden Behauptungen zutreffen oder nicht!

- A) Wenn man sich ein Fachbuch unter das Kopfkissen legt, dann kann man den Stoff während des Schlafens lernen.
- B) Jeder Mensch braucht 8 Stunden Schlaf.
- C) Schlafentzug ist eine Foltermethode.
- D) Albert Einstein hatte seine besten Geistesblitze im Bett.
- E) Für die Hygiene ist es am besten, wenn man direkt nach dem Aufstehen das Bett ordentlich herrichtet.

(Mehr BETTGESCHICHTEN im nächsten Heft)

Die Lösungen:

A) Nein, natürlich nicht! Aber: Aufgaben, die vor einer Schlafperiode gelernt werden, kann man besser behalten als Aufgaben vor einer Wachperiode derselben Dauer. Dieser das Lernen begünstigende Effekt wurde in vielen experimentellen Untersuchungen belegt.

B) Falsch. Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden. Jedoch belegen sowohl japanische als auch amerikanische Studien, dass die optimale Schlafenszeit zwischen 6,5 und 7,5 Stunden liegt. Alle Probanden, die regelmäßig weniger oder länger als sieben Stunden geschlafen haben, starben früher.

C) Das stimmt! Im antiken Rom soll König Persens von Mazedonien als Gefangener durch Schlafentzug getötet worden sein. Im Jahre 1965 stellte der 17-jährige amerikanische Student Randy Gardner einen Weltrekord auf, indem er 264 Stunden (also 11 Tage) nicht schlief. Unabhängige Beobachter verfolgten seinen Versuch. In Deutschland wurden ebenfalls Versuche zu Schlafentzug und seinen Auswirkungen angestellt – mit erschreckenden Folgen. Nach 24 Stunden waren die Versuchspersonen sehr leicht zu reizen und reagierten schon auf die kleinste Bewegung aggressiv. Nach noch längerer Zeit führte der Schlafentzug zu seelischen und gesundheitlichen Schäden, und der Versuch wurde abgebrochen.

D) Ja, das stimmt! Zumindest der Überlieferung nach sah er die Formel $e = mc^2$ beim Kuben vor seinem geistigen Auge.

E) Falsch: Wenn das Bett direkt nach dem Aufstehen aufgebettet wird, kann die in der Nacht entstandene Feuchtigkeit sowie die Wärme nicht mehr entweichen und bildet die ideale Brutstätte für die Hausstaubmilben. Lassen Sie das Bett ein paar Stunden auslüften!

Liebe Kochfreunde,

heute bereiten wir einen **Kirschenplotzer** zu, den Sie zu jeder Gelegenheit anbieten können. Er schmeckt sehr gut und ist einfach zuzubereiten.

Sie benötigen:

- 1 kg schwarze Südkirschen,
- 3/8 l Milch,
- 225 g Zwieback,
- 4 Eier,
- 90 g Butter,
- 50 g Zucker,
- 50 g gemahlene Mandeln,
- 1 Messerspitze Zimtpulver,
- 3 EL Kirschsafft,
- 50 g Mandelblättchen,
Fett für die Form



Die Kirschen werden entsteint. Als Ersatz können auch Kirschen aus dem Glas verwendet werden.

Die Milch in einem Topf erhitzen und den Zwieback darin zerbröckeln und einweichen.

Die Eier trennen. 60 gr Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Abwechselnd die Eigelbe und den Zucker unterrühren.

Gemahlene Mandeln, Zimt, Kirschsafft und Zwiebackmasse zufügen.

Eiweiß steif schlagen und unter die Zwiebackmasse heben.

Zum Schluss die Kirschen untermischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten. Den Teig einfüllen und die restliche Butter in Flöckchen darauf geben und die Mandelblättchen darüber streuen.

Eine Stunde backen.

Den Kirschenplotzer kann man warm oder kalt servieren und mit Vanillesauce.

Probieren Sie den Kirschenplotzer einmal aus. Er schmeckt so gut und ist ganz einfach gemacht.

Ihre
Elke Brückmann

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