

Miteinander



Eine Chance
für die Zukunft

Füreinander



In diesem Heft u.a.

- **Literarisches Preisrätsel · Knochecke**
- **Ausflug für Immobile nach Würzburg**
- **Wandertreff · Radfahrtreff · u.v.m.**

Mitteilungen der
Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.
August–September 2018

149



Inhalt		Seite
Aus dem Verein	Termine/Mitteilung zur Aktivenversammlung/Stammtisch	4/5
Mitgliedschaft	Beitrittserklärung/SEPA-Lastschriftmandat	11/12
	Fragebogen für Aktive	13
Veranstaltungen	Ausflug für Immobile nach Würzburg	6
	Informationsveranstaltung zum Thema Smartphone	7
	Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im August/September	8/16
	Wandertreff „Die Gemütlichen“ im August/September	9/15
	Rückblick SHD-Sommerfest 2018	17
	„Ja, mir san mit'm Radl do“ – Rückblick Vier-Seen-Tour	18/19
Spaß, Wissen, Lebensfreude	Ratte Ludwig	10
	Literarisches Preisrätsel	14
	Buchtipps „Nüchtern. Über das Glück und das Trinken“	20
	Rätsel/Knobeleckes	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,

als ich diese Zeilen schrieb, hatten wir herrliches Sommerwetter, eigentlich war es an einigen Tagen viel zu heiß. Es wäre das richtige Wetter zum Baden, zum Faulenzen auf dem Balkon, im Park oder auf der Terrasse gewesen – aber es gab Freiwillige und Ehrenamtliche unserer SHD, die auf diese Vergnügen verzichtet haben und dafür im Sinne unseres Auftrages für den Verein wieder einmal da waren.

Genauer gesagt, es ging um die Vorbereitung und Durchführung unseres Sommerfestes, das am 30. Juni und 1. Juli im Innenhof des Heimatmuseums stattfand.

Diese Vorbereitungen verlangten, dass wir am Freitag vor dem Fest im Laufe des Tages die 3 großen Party-Zelte aufbauen und die „Möblierung“ mit Tischen und Bänken erledigen mussten, damit eben am Folgetag das Fest steigen konnte. Dazu kam die Anlieferung von Getränke-Herbert, auch diese Dinge mussten – ebenso wie z.B. die Kuchentheke – an Ort und Stelle gebracht werden. All das musste dann am Montag wieder zurückgebaut werden!

Unter der Anleitung des Hausherrn Hans Scholze als Vorsitzender des Heimatvereines haben unsere Aktiven Karlheinz Wenninger, Klaus Skazel, Ötte Schmitz, Uwe Matejowski, Rolf Diefenbach, Gerhard Späth, Gernot Schroth, Willi Ehrlich, Bernhard Heß und Andreas Grunau diese besondere bemerkenswerte Leistung vollbracht und bei unsäglicher Hitze alle genannten Aufgaben perfekt und pünktlich erledigt.

Es ist mir ein großes Bedürfnis, diesen Aktiven ganz besonders für ihre Mitarbeit zu danken, ohne zu vergessen, dass danach sowohl am Samstag und auch am Sonntag ebenfalls viele viele freiwillige und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer dafür gesorgt haben, dass das Fest insgesamt so gut organisiert werden konnte und damit eben auch zum Erfolg führte.

Allen unseren Damen und Herren, die aktiv an der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung beteiligt waren, ein ganz großes DANKESCHÖN!

Sehen sie es mir bitte nach, dass ich dieses Vorwort einmal dazu benutzt habe, Ihnen allen aufzuzeigen, wie unsere SHD – unsere Gemeinschaft – funktioniert, wenn Viele bereit sind, mitzuarbeiten, natürlich immer nur so lange, wie sie es körperlich schaffen.

Was wären wir als Gemeinschaft ohne diesen Zusammenhalt, wo sich der Eine auf den Anderen verlassen kann und das Ziel immer im Mittelpunkt steht und persönliche Interessen oft in den Hintergrund treten.

Zum Abschluss noch eine wichtige Mitteilung: im Jahr 2019 können wir das 25-jährige Bestehen der SHD feiern, was wir auch mit allem Drum und Dran vorhaben. Für den 19. Mai 2019 planen wir heute schon dieses Fest und ich bitte Sie daher jetzt schon um Vorschläge und Anregungen zur Gestaltung dieses besonderen Tages.

Ihr
Friedrich U. Jüde
1.Vorsitzender



Der
Dietzenbacher
Ausscheller

Termine 01. Aug. bis 15. Sept. 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.

August

- Mi 01. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
- Mi 01. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
- Do 02. 17:00 Uhr **Aktivenversammlung**
- Di 07. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag
- Mi 08. 10:00 Uhr Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im August *Seite 8*
- Mi 08. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
- Di 14. 15:00 Uhr Englisch-Café
- Mi 15. 14:00 Uhr Wandertreff „Die Gemütlichen“ im August *Seite 9*
- Mi 15. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
- Mi 15. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
- Do 16. 15:00 Uhr Bistro français
- Di 21. 15:00 Uhr Handarbeitskreis
- Mi 29. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
- Mi 29. 10:00 Uhr Schreibwerkstatt

September

- Mo 03. 12:00 Uhr Redaktionsschluss für das Mitteilungsheft
- Di 04. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag
- Mi 05. 10:00 Uhr Radfahrtreff „Die Gemütlichen“ im Sept. *Seite 16*
- Mi 05. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
- Do 06. 18:00 Uhr Stammtisch *Seite 5*
- Di 11. 15:00 Uhr Englisch-Café
- Mi 12. 14:00 Uhr Wandertreff „Die Gemütlichen“ im Sept. *Seite 15*
- Mi 12. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
- Mi 12. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
- Mo 17. 17:00 Uhr Bürodiensttreffen
- Di 18. 15:00 Uhr Handarbeitskreis

- Mi 19. 14:00 Uhr Minigolf (wetterabhängig)
Do 20. 15:00 Uhr Bistro français
Di 25. 10:00 Uhr Ausflug für Immobile nach Würzburg *Seite 6*
Mi 26. 10:00 Uhr Schreibwerkstatt

Oktober

- Di 02. 15:00 Uhr Spiele-Nachmittag
Do 04. 17:00 Uhr Aktivenversammlung
Di 09. 15:00 Uhr Englisch-Café
Mi 10. 15:00 Uhr PC-Bistro-Treff
Mi 10. 17:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige, *SZ Steinberg*
Di 16. 15:00 Uhr Handarbeitskreis

Mitteilung

Die Aktivenversammlung im August findet nicht am 09. statt, sondern am 02. um 17 Uhr.

STAMMTISCH

Unser nächster Stammtisch findet am **06. Sept. 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



Ausflug für Immobille nach Würzburg

am Dienstag den 25. September 2018

Die diesjährige Herbstfahrt für unsere Mitglieder mit Beeinträchtigungen führt uns nach Würzburg, der Perle Mainfrankens.

Abfahrt ist 10 Uhr an der katholischen Kirche in der Offenbacher Straße, eine weitere Zustiegsmöglichkeit gibt es an der ESSO-Tankstelle in Steinberg.

Nach dem Mittagessen nahe der Residenz steigen wir in den City Zug, der uns durch die Altstadt und die Geschichte der Stadt begleitet. Wir fahren von der Residenz, zum Dom, den Main entlang mit Blick auf die Festung Marienberg.

Anschließend bringt uns unser Bus ins beschauliche, aber weithin bekannte Veitshöchheim. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken treten wir die Heimfahrt an.

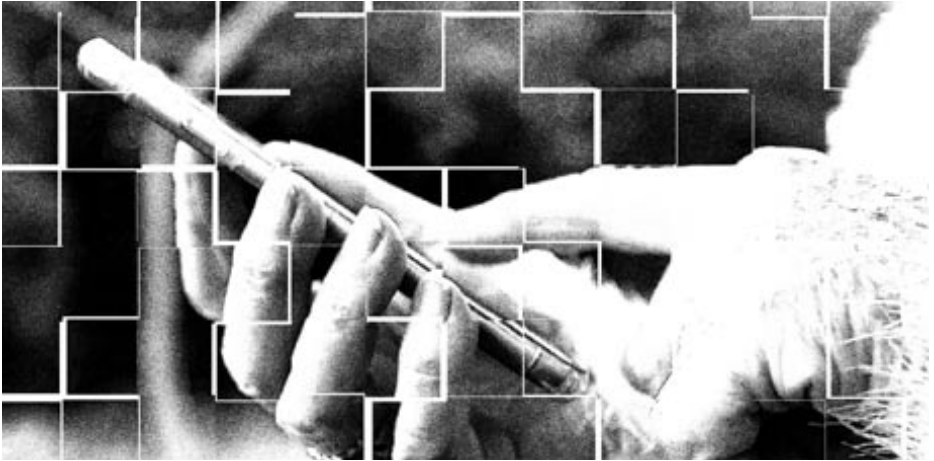
Voraussichtlich werden wir 19 Uhr wieder zurück in Dietzenbach sein. Die Kosten betragen 5 Euro, die bitte im Bus bereitzuhalten sind. Die Anmeldung ist über das Büro der Seniorenhilfe erforderlich.

Auf einen interessanten Ausflug freut sich
Katrin Kürschner



Smartphone

**Brauche ich als Senior ein Smartphone?
Was kann man damit machen? Was ist WhatsApp?**



Die SHD wird im Herbst dieses Jahres – voraussichtlich an einem Mittwochnachmittag – im Reinhard-Göpfert-Haus Mitgliedern der SHD über den Nutzen von Smartphones für Senioren informieren.

In einem Überblick werden nicht nur Entscheidungshilfen gegeben, ob die Anschaffung eines solchen Gerätes überhaupt sinnvoll ist, sondern auch Hinweise, was diese können, um speziell für Senioren hilfreich zu sein.

Diese Übersicht ist nicht dazu gedacht, individuelle Probleme mit Smartphones zu lösen (dazu gibt es die PC-Hilfe der SHD), sondern soll nur allgemein über Smartphones für Senioren informieren. Bei Bedarf kann die Veranstaltung mit Ergänzungen wiederholt werden

Wer interessiert ist, möge sich bitte bei der SHD
per E-Mail **seniorenhilfe.dietzenbach@t-online.de** oder
telefonisch unter **06074/35777** anmelden.

Günter Rampe
Ulrich Eisenblätter

Radfahrertreff „Die Gemütlichen“ im August

Mit Hermann Heß und Ulrich Eisenblätter

Auch in diesem Jahr werden wir mit der S-Bahn unterwegs sein. Vom Bahnhof Dietzenbach bringt uns die S-Bahn ohne Umsteigen nach Frankfurt-Höchst. Von hier aus radeln wir über die „Leunabrücke“ auf das linke Mainufer. Ein Stück aufwärts kommen wir in den alten Ortskern von Schwanheim zum Verkehrsmuseum der Stadt Frankfurt am Main. Hier werden wir mit fachkundiger Führung die alten Straßenbahnen und Busse besichtigen können. Sicher werden dann alte Erinnerungen wach. Anschließend kehren wir zum Mittagessen in den „Frankfurter Hof Seppche“ ein. Nach einer geruhsamen Mittagspause radeln wir durch den Frankfurter Stadtwald zurück nach Dietzenbach.

Die gesamte Fahrstrecke beträgt ca. 36 km und hat nur eine Steigung (Brücke). Bitte beachten Sie, dass wir erst ca. 18 Uhr in Dietzenbach zurück sein werden.

Die Kosten für Eintritt und Führung betragen 6,- €. Das S-Bahn Gruppenticket ca. 4,- €.

Termin: Mittwoch, den 08. August 2018

Treffpunkt: 10:00 Uhr am *Alten Bahnhof in Dietzenbach
Achtung!*

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



Verkehrsmuseum

Wandertreff „Die Gemütlichen“ im August

mit Irmi Stapp-Jost

Zur Wanderung zum „Minigolfplatz Offenthal“ treffen wir uns am Parkplatz des Waldschwimmbades.

Durch den Wald erreichen wir die Gemarkung Offenthal „An der Schanz“/ Sport- und Übungsgelände verschiedener Offenthaler Vereine.

Ein kurzes Stück durch Neubaugebiet und Siedlung führt uns direkt zum Minigolfplatz ins Freiluft-Cafe. Hier werden von der Inhaberin selbstgebackene Kuchen und Kaffee sowie herzhaftes Kleinigkeiten angeboten.

Für den Heimweg überqueren wir die Straße am Bahnhof Offenthal und gehen Richtung Hexenberg durch den Wald zurück zum Parkplatz am Schwimmbad. Alternativ kann auch der Bus OF-96 benutzt werden, er verkehrt halbstündig.

Eine Voranmeldung wäre wünschenswert, damit die Wirtin genügend selbstgebackenen Kuchen für uns bereit hält.

Bitte teilen Sie mir daher ausnahmsweise Ihre Teilnahme bis zum 10.8. unter Tel. 32662 mit. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Termin: Mittwoch, 15. August 2018 um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad Dietzenbach

Wie seither sind auch Gäste herzlich willkommen. Ich freue mich sehr auf viele Wanderfreunde/innen zur 1. gemütlichen Wanderung, die wir hoffentlich bei gutem Wetter und anregenden Gesprächen zusammen machen.

Bis dahin, liebe Grüsse
Irmi Stapp-Jost

Dreieich-
Offenthal





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*)



SEPA-Lastschriftmandat



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

Mitglieds-Nr.

Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger „Seniorenhilfe Dietzenbach e.V.“ auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers

Seniorenhilfe Dietzenbach e.V. · Marktstraße 2A · 63128 Dietzenbach

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE66SHD00000285707**

Angaben des Zahlungspflichtigen

Kreditinstitut _____

IBAN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(22 Stellen)

BIC | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(8 oder 11 Stellen)

Beitrag

Der Jahresbeitrag beträgt p.P. 7,- €	zusätzl. freiwilliger Spendenbetrag jährlich	Spendenbetrag einmalig	insgesamt
= €	€	€	€

Anschrift des Kontoinhabers:

Zuname _____ Vorname _____

Straße und Hausnr. _____

PLZ und Ort _____

Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____



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 Nr. 27

**für Mitglieder
der SHD**

Verantwortlich:
Friedrich U. Jüde



**Einsendeschluss:
31. August 2018**

Gesucht wird ein „Sommergedicht“ eines großen deutschen Dichters, in dessen Vor- und Zuname jeweils die ersten 4 Buchstaben gleich sind.

Das Gedicht hat

- 8 Zeilen in 2 Strophen,
- es beginnt mit dem 5. Buchstaben des Alphabets,
- die 1. Zeile hat 5 Worte,
- ebenso die letzte Zeile,
- der letzte Buchstabe ist der 2. Buchstabe des Alphabetes

Wer löst das Rätsel? Titel und Dichter sind gesucht!

Zu gewinnen gibt es die tolle beleuchtete SHD-Lupe.

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.

**Aus Heft 148 gibt es wegen der Sommerpause
keine(n) Gewinner(in).**

Wandertreff „Die Gemütlichen“ im September

mit Irmi Stapp-Jost

Zur Wanderung zum Naturfreundehaus auf der Bulau treffen wir uns am Mittwoch, den 12. September am Parkplatz Kreisquerverbindung/ Ober-Röder-Weg/Urberacher-Weg. Auf dem Urberacher-Weg (vorbei an zwei Reiterhöfen) mit geringer Steigung durch den Wald erreichen wir die Bulau, biegen bei den „Kelten“ ab und erreichen im Wald das Naturfreundehaus.

Bei gutem Wetter im Biergarten – ansonsten in den Räumlichkeiten – kann sich jeder nach Herzenslust stärken (Kaffee und Kuchen oder Worscht und Bier/Ebbelwoi werden angeboten.) Der Rückweg führt über den Hexenberg zum Ausgangspunkt, dort werden wir ca. 17:30/18:00 Uhr ankommen.

Die Gesamtstrecke beträgt ca. 7-8 km, jeweils 1 Stunde Laufzeit hin und zurück.

Sehr gerne sind auch hier Gäste willkommen, sprechen Sie Freunde und Nachbarn an oder bringen Sie Verwandte einfach mit.

Termin: Mittwoch, 12. September um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Kreisquerverbindung
(gegenüber Einfahrt zur Kompostierung)

Liebe Grüße und eine gute Zeit allen
Irmi Stapp-Jost

Nur wo du zu Fuß
warst,
bist du auch wirklich
gewesen.

Johann Wolfgang
von Goethe



Radfahrertreff „Die Gemütlichen“ im September

Mit Hermann Heß und Ulrich Eisenblätter

Über Dreieichhain und durch den Koberstädter Forst radeln wir in zum UNESCO Welterbe Gruppe Messel. Hier können wir einen Blick in die Fossilienstätte werfen um dann in Richtung Dieburg/Münster zum Freizeitgelände am großen See zu radeln. Hier bei „Auszeit bei Axel“ werden wir unsere Mittagspause gestalten. Zurück geht es dann über die Thomashütte und Urberach nach Dietzenbach.

Die gesamte Fahrstrecke beträgt ca. 40 km und hat keine nennenswerten Steigungen. Bitte beachten Sie, dass wir erst gegen 17 Uhr in Dietzenbach zurück sein werden.

Helmpflicht besteht nicht, aber er dient Ihrer Sicherheit

Termin: Mittwoch, den 05. September 2018

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

Anmeldung: Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl erbitten wir eine Anmeldung im SHD-Büro, Marktstr 2a, Tel: 3 57 77.



„Auszeit bei Axel“

Wieder ein gelungenes Sommerfest

Mathilde Al-Doghachi – 03.07.2018

Eingeladen dazu hatte die SHD für Samstag, 30. Juni und Sonntag 01. Juli Mitglieder und Gäste in den Hof des Heimatmuseums.

„Alles passt perfekt zusammen“ resümierte begeistert eine Besucherin. „Der zentrale Ort mit dem schönen Ambiente, die lockere Atmosphäre – man trifft sich, plaudert mit Bekannten, dazu die super Stimmung bei der tollen Musik mit 'Bolle'. Das kulinarische Angebot mit den herrlichen selbstgebackenen Kuchen, dem leckeren Gyros samt Zutaten und als Überraschung zum Frühschoppen die Weißwürste mit einem gepflegten Budweiser Bier konnte nicht besser sein.“

Auch die Sorge wegen zu großer Hitze musste nicht sein. Hatte doch ein Team kräftiger Männer der SHD unter Anleitung und mit Unterstützung vom Hausherrn Hans Scholze als Vorsitzender des Heimatvereins im Hof Überdachungen aufgebaut, damit alle Besucher auf schattigen Plätzen das Fest genießen können. Letztlich sorgte eine ständige leichte Brise für ein angenehmes Klima.

Auf die Frage ob das Sommerfest im kommenden Jahr wieder diese Lokation in dem schönen Hof des Heimatvereins anmietet, erfuhren die Gäste vom Vorsitzenden der SHD, Friedrich Jüde, dass die Seniorenhilfe Dietzenbach e.V. im Jahr 2019 an Stelle eines Sommerfestes ihr 25-jähriges

Jubiläum feiert. Die Vorbereitungen zu diesem Fest laufen gerade an.



Jo, mir san mit'm Radl do – oder:

Da staunten die Gäste der Gaststätte „Oberschweinstiege“ nicht schlecht, als 10 Senioren/Seniorinnen nach ungefähr 17 km Beingymnastik – mit und ohne Motor – einfuhren.

Angefangen hatte alles um 10 Uhr am Bahnhof Dietzenbach-Mitte, wo man sich zu einer Vier-Seen-Tour im Frankfurter Stadtwald verabredet hatte. Der Wettergott schien zunächst nicht begriffen zu haben, dass wir „oben ohne“ unterwegs waren und schickte uns hässliche schwarze Wolken, besann sich allerdings danach eines Besseren.

Zügig und ab und zu auch mal etwas holprig ging es über die Holländer-Born-Schneise zur Bansa-Mühle nach Neu-Isenburg. Nach einem Blick auf das historische Gebäude und einem Schluck aus der Pulle (aber sportlich alkoholfrei) gedachten wir einen Augenblick unseres viel zu früh verstorbenen Mitfahrers Klaus Krautwald, der uns in solchen Pausen immer mit einem launigen Gedicht erfreute.

Gestärkt und mit neuem Schwung ging es weiter in Richtung Frankfurter Stadtwald. Bald darauf hatten wir den See No. 1, den Kesselbruch-Weiher erreicht. See No. 2 – Försterwiesen-Weiher – folgte darauf und zwischendurch erblickten wir immer wieder naive Kunstwerke, wie z.B. der deutlich sichtbare Monsterspecht. Und überall hatten wir die gleiche Atmosphäre: Friedlichkeit, Beschaulichkeit und Idylle am Rand der fünfgrößten Metropole Deutschlands.



Radfahren mit den „Gemütlichen“

Kaum zu glauben, aber wahr – auf unserer Weiterfahrt schaute ein Reh (vermutlich, weil neugierig) verdutzt, was die bunte Meute auf den ungewöhnlichen Drahteseln in seinem Revier suchte. Es überließ uns aber jovial den Weg. See No. 3 – der Vierwaldstätter See (im Volksmund so genannt) alias Jacoby-Weiher, lag vor uns, nachdem wir noch die mit einem Norweger-Pulli bekleidete und mit grellen Augen schauende Eule in luftiger Höhe passierten. Am Pinkelbaum erfuhren wir, daß sich dieser nur rächte, weil man ihm seit vielen Jahren die Schmach antat, selbst angepinkelt zu werden. Aber der Ärmste ist auch in die Jahre gekommen, da seinem Strahl die frühere Kraft fehlt.

Am Königsbrunnchen haben wir „rostiges“ (weil eisenhaltig) Heilwasser getankt. Nach einer kräftigen Mittagsmahlzeit in der „Oberschweinstiege“ mit einem Blick auf das dort sitzende Holzwildschwein führte der Radweg am See No. 4, dem Maunzenweiher vorbei. Womit wir unser Tagesziel erreichten. Die letzten Kilometer führten dann über Gravenbruch nach Dietzenbach zurück.

Wir waren uns alle einig, einen wunderschönen Tag miteinander verbracht zu haben. Der Wettergott hatte ja auch seinen Kurs korrigiert und uns viele Sonnenblicke geschickt. Schade, dass einige angemeldete Radler ihre Teilnahme kurzfristig abgesagt hatten; ihnen sind schöne Stunden entgangen. Wir alle sind um einiges schlauer und bereichert nach Hause gekommen. Ein herzliches Dankeschön den beiden Radführern, Hermann Heß und Ulli Eisenblätter, dass eine solch schöne und interessante Tour für uns vorbereitet wurde und auch alle wohlbehalten zurück gekehrt sind.

Anita Ledosquet





Buchempfehlung von Thomas Strittmatter

NÜCHTERN. Über das Trinken und das Glück.

Autor: Daniel Schreiber

Am 27. Juli beginnt in Dietzenbach das äußerst beliebte Weinfest, es dauert wie all die Jahre 10 Tage und zieht viele Menschen aus der Stadt und den umgebenden Orten an. Die Stimmung wird sicher wieder großartig – fröhlich, kommunikativ und natürlich weinselig. Bleibt jedem Weinfest-Fan zu wünschen, zu jenem charakterstarken Menschentyp zu gehören, der sich unter Kontrolle hat. Denn es ist ja (leider?) Alkohol enthalten, im köstlichen Rebensaft.

Es ist also ratsam, sich selbst bezüglich des Trinkverhaltens immer wieder kritisch zu betrachten und zu hinterfragen. Hierzu möchte ich das oben genannte Buch empfehlen, welches die Alkoholproblematik in unserer Gesellschaft nicht auf die Abhängigen abschiebt, sondern die kollektiven und gesellschaftlichen Zusammenhänge beleuchtet.

Der Autor Daniel Schreiber beschreibt die Situation rund um Alkoholgenuss und -missbrauch auf der Basis seiner eigenen Erfahrungen und bindet anerkannte Studien sowie Beobachtungen der Gesellschaft mit ein. Das Buch ist sehr gut geschrieben, wirklich gelungen. Wenn ich auch an einigen Stellen das Gefühl habe, dass der Autor sich ein wenig feiert, weil er es geschafft hat, völlig vom Alkohol loszulassen. Ich selbst gehöre zu den Menschen, die Wein nicht wegen seines Alkoholgehalts trinken, sondern trotzdem. Gut muss der Tropfen sein! Doch schwingt da nicht schon ein wenig Selbstbetrug mit? Jedenfalls ist es natürlich richtig, dass die Grenzen zwischen kennerhaftem Genuss, vermeintlich harmlosem Weichspülen des Alltags und unkontrolliertem Missbrauch fließend sind – worin eben eine große Gefahr liegt.

Dieses bewegende Buch ist absolut lesenswert, denn das Thema betrifft uns alle. Daniel Schreiber beobachtet, informiert und erzählt sprachlich brillant, an keiner Stelle wird er dabei lehrerhaft oder moralisierend. Da ist kein erhobener Zeigefinger, keine spießige Ode an die Abstinenz. Er schafft es geschickt, die Alkoholthematik in den unterschiedlichen Lebensbereichen aufzuspüren und kollektive Hintergründe der Missbrauchsproblematik aufzuzeigen. Interessante und neueste neurobiologische Erkenntnisse vertiefen die Kenntnisse über die Wirkungen dieser in unserer Gesellschaft allgegenwärtigen Droge.

Was wollt ich noch sagen?

Ach ja: Mer sieht sich, aufm Woifest!



Daniel Schreiber (Jahrgang 1977) hat in Berlin und New York Literaturwissenschaften studiert und als Redakteur für verschiedene Magazine gearbeitet.

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.

K N O B E L
E ? K E

Behauptungen

Überlegen Sie, ob die folgenden Behauptungen zutreffen oder nicht!

- F) Wenn man nicht einschlafen kann, sollte man sich mit einer Flasche Bier vor den Fernseher setzen. Durch das TV-Programm schläft man dann schon von selbst ein!
- G) Bei Vollmond schläft der Mensch grundsätzlich schlechter.
- H) Männer schlafen schlechter als Frauen.
- I) Es ist schon vorgekommen, dass Schlafwandler während der Somnambulie Morde begangen haben.
- K) Zähneknirschen während des Schlafens ist ungesund.
- L) In China haben Arbeitnehmer ein verfassungsmäßiges Recht auf Mittagsschlaf während der Arbeitszeit.

(Mehr im nächsten Heft)

Die Lösungen:

- F) Richtig! Neben den pflanzlichen und chemischen Schlafmitteln gibt es weitere Stoffe, die den Schlaf fördern. So kann auch der Konsum von Alkohol schlaffördernd wirken.*
- G) Falsch: Auch wenn viele Menschen feststellen, dass sie bei Vollmond unruhig schlafen, kommt eine Beeinträchtigung des Schlafes durch Vollmond bisher wissenschaftlich noch nicht bestätigt werden.*
- H) Ja, das stimmt: auch wenn sich etwa sieben- bis achtmal häufiger Frauen über 40 Jahre über chronische Schlaflosigkeit beklagen, schlafen bei Einbeziehung aller Altersgruppen jedoch Männer im Durchschnitt wesentlich schlechter als Frauen. Einer der Hauptgründe dafür ist die deutlich stärkere Veranlagung zu schlafassoziierten Atemstörungen.*
- I) Das stimmt. Die Somnambulie (auch als Mondsucht bezeichnet), ist ein Zustand, in dem der Schlafende aufsteht, umhergeht und Tätigkeiten verrichtet. Nach dem Aufwachen kann er sich oft an nichts mehr erinnern. Die Tätigkeiten können durchaus vielfältig sein, sie sind nicht auf das klassische Umherwandeln begrenzt. Es sind sogar absolute Einzelfälle bekannt, wo während des Schlafwandels Straftaten, sogar Morde, verübt wurden.*
- K) Ja, das ist richtig. Die Ursache des Zähneknirschens (Brixxismus) liegt oft in einer seelischen Anspannung. Es kann zu Schäden an Zähnen und Kiefer führen, deshalb wird das Tragen spezieller Mundschienen zum Schutz der Zähne empfohlen.*
- L) Das stimmt! Nach dem Mittagessen wird das Licht gelöscht und die Angestellten legen ihre Köpfe auf die Schreibtische. Durch die geöffneten Türen können Besucher sehen, dass sie jetzt nicht stören dürfen. Das arbeitende Volk hat nach Art. 49 der chinesischen Verfassung das Recht auf diese Rubepause, die 1984 jedoch auf eine Stunde beschränkt wurde.*

Liebe Kochfreunde,

es ist Sommerzeit, was liegt nahe auch in der Küche sommerliches auf den Tisch zu bringen, Hier ein einfaches, aber recht gutes Mittag- oder Abendessen, das schnell gemacht ist.

Bunte Nudeln mit Champignons-Brokkolisosse

Sie brauchen dazu:

- 300 g Champignons,
- 2 EL Butter,
- 500 g Brokkoli,
etwas Wasser,
etwas Gemüsebrühwürfel,
- 2 Becher saure Sahne,
Salz und Pfeffer,
Zitronensaft,
- 500 g bunte Vollkorn-Bandnudeln,
- 1 Gemüsebrühwürfel,
Salz



Zubereitung:

Die gewaschenen, geputzten und blättrig geschnittenen Champignons in Butter andünsten. Den gewaschenen, in kleine Röschen zerteilten Brokkoli dazugeben und mitdünsten. Das Wasser mit etwas Gemüsebrühe dazugießen und garen lassen. Die saure Sahne unterziehen (nicht mehr kochen lassen). Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warm stellen.

Die bunten Nudeln in reichlich Wasser mit dem Gemüsebrühwürfel und etwas Salz kochen. Nach dem Abschütten die bunten Nudeln mit der Champignon-Brokkolisosse servieren.

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