

Vereins-Mitteilungen
2020

25 Jahre SHM



SENIOREN HILFE
MAAR e.V.

Für Lauterbach und
seine Stadtteile



Kirche Heblos

Foto: Hans Kurt Günther

Inhalt

Begrüßung des Vorsitzenden	1
Veranstaltungen 2020	2
Alt und Jung	3
Rückblick auf das Jahr 2019	4-5
Ja, 19 Personen...	6
So arbeiten wir	7
Das Reparaturcafé, eine Erfolgsgeschichte	8-9
Ängste und Depressionen im Alter	10-12
Ein Glück für Lauterbach	13
Aktivenfahrt nach Fritzlar	14-15
Was siehst du?	15
Nur kein Ehrenamt	16
Schafft euch ein Nebenamt	17
Neues von den Dienstags-Senioren	18-19
Rätsel	20-21
Arche Noah heute	22-24
Gut zu wissen	25
Wichtige Telefonnummern	26

Impressum

Seniorenhilfe Maar e.V. (☎ 06641-4050)

Hauptstraße 6 (Altes Rathaus)

36341 Lauterbach-Maar

Internet: www.seniorenhilfe-maar.de

E-mail: info@seniorenhilfe-maar.de

Bürozeiten in Maar:

Mo., Mi. 9.30 – 11.30 Uhr

Fr. 14.00 – 15.30 Uhr

In **Lauterbach** jeden ersten Mittwoch im Monat Sprechstunde im Posthotel Johannesberg von 14.30 bis 16.30 Uhr im Zusammenhang mit den Spielenachmittagen

Vorstand

Walter Mönch, Reuters

Gerda Krömmelbein, Wallenrod

Heidi Neidhart, Lauterbach

Andrea Brück, Maar

Inge Jöckel, Lauterbach

Hans-Kurt Dietz, Maar

Erwin Greb, Lauterbach

Uta Trüe, Maar

Gretel Zeiger, Maar

Erika Stöppler, Maar

Kurt Sorg, Wallenrod



06641-2720

Vorsitzender

06638-200

stellv. Vors.

06641-62119

stellv. Vors.

06641-6456856

Rechnerin

06641-1465

Schriefführerin

06641-919540

Beisitzer

06641-917120

Beisitzer

06641-61809

Beisitzerin

06641-4466

Beisitzerin

06641-2662

Ehrevorsitzende

06638-646

Ehrevorsitzender

Volksbank Lauterbach-Schlitz e.G. **IBAN** DE53 5199 0000 0006 1600 00

Liebe Mitglieder und Freunde,

am 29. November 1995 fanden sich etwas mehr als 50 Mitbürger zusammen, um einen Nachbarschaftsverein zu gründen, den man „Seniorenhilfe Maar e.V. für Lauterbach und seine Stadtteile“ nannte. Damit war zweierlei in den zugegeben etwas sperrigen Namen gepackt: der Stadtteil Maar als Geburtsstätte - zum Abschluss der Dorferneuerung ins Leben gerufen - und die gesamte Stadt Lauterbach mit allen Stadtteilen als Zuständigkeitsbereich des neuen Vereins.

Aus kleinen Anfängen (die leider verstorbene Marie Zinn, die den ersten Bürodienst übernommen hatte, soll gesagt haben: „Ob da überhaupt einer anruft?“) hat sich eine unverzichtbare Institution mit rund 450 Mitgliedern, etwa 60 Aktiven und bis zu 1000 Einsätzen im Jahr entwickelt. Wie das vor zwei Jahren ins Leben gerufene und inzwischen bestens aufgestellte Reparaturcafé zeigt, ist die „alte Dame Seniorenhilfe“ immer wieder bereit, neue Strömungen aufzunehmen, die Zeichen der Zeit zu erkennen.

Beim Aktivenessen 2019 etwa wurde zumindest angesprochen, ob sich Fahrdienste in Einzelfällen auch in die Abendstunden erstrecken können, etwa um einen Kino- oder Konzertbesuch zu ermöglichen und ob wir ernsthaft überlegen sollten, uns in die Reihe der Nutzer eines Bürgerbuses zu begeben. Auch die Ausweitung des Reparaturcafés um eine Nähstube ist immer noch nicht vom Tisch. Das wird im Mittelpunkt der nächsten Jahreshauptversammlung stehen.

Wie immer uns die nächsten Beschlüsse voranbringen, wir dürfen nie vergessen, dass wir meist ältere Menschen sind, die sich noch gerne in den Dienst unserer Mitmenschen stellen wollen, die aber auch nicht überfordert werden dürfen. Man muss nicht auf jeden Zug aufspringen, aber wenn es denn passt: hopp!

Aber erst einmal wollen wir in diesem Jahr mit aller Freude und mit allem berechtigten Stolz unser Silberjubiläum als einer der ältesten Vereine dieser Art in Hessen feiern. Während dieses Heft entsteht, wird auch an der Gestaltung der Feier gearbeitet: wo, mit welcher Musik, wer hält die Festrede und vor allem, wie können wir die sehr vielen noch lebenden Gründungsmitglieder dazu bringen, an dieser Veranstaltung teilzunehmen und wie können wir sie mit einer kleinen Geste ehren.

Mit ganz herzlichen Grüßen

Euer



Veranstaltungen 2020

(Anmeldungen zu den Veranstaltungen, wo erbeten, bitte rechtzeitig und nur zu den Bürozeiten im Büro der Seniorenhilfe 06641/4050)

- Sa. 21.03.20 14.00 Uhr – Begegnungsnachmittag **Alt und Jung**
im Dorfgemeinschaftshaus Maar
- Do. 26.03.20 19.00 Uhr – Gasthaus „Tenne“ Maar
Jahreshauptversammlung
- Di. 12.05.20 14.00 Uhr – **Brauereibesichtigung** in Lauterbach
(Anmeldung erforderlich. Für die Verköstigung wird ein kleiner Kostenbeitrag erhoben.)
- Do. 18.06.20 14.00 Uhr – **Besichtigung des Gutshofes / Golfanlage Sickendorf** unter fachkundiger Führung
- Do. 27.08.20 19.00 Uhr – Vortrag von Dr. Friedrich Jungblut, Chefarzt der Psychiatrie: **Ängste und Depressionen im Alter** (*Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben*)
- Di. 22.09.20 13.00 Uhr – Abfahrt Busbahnhof Lauterbach, (Zustieg Maar, Kirche) nach **Sargenzell zum Fruchtetepich**.
Anmeldung erforderlich
- Oktober 20 Aktivenfahrt mit Ziel **Bad Salzungen** (Thüringen). Es ergeht eine gesonderte Einladung (*Genaueres Datum wird noch bekannt gegeben*)
- So. 29.11.20 **Feier zum 25-jährigen Bestehen der Seniorenhilfe**
(Der Ort der Feierlichkeiten wird noch bekannt gegeben, ebenso die Uhrzeit und der Programmablauf)

Spielenachmittage

mit Kaffee und Kuchen jeweils am ersten Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr im Posthotel Johannesburg. Eigene Spiele können mitgebracht werden.
Es gibt auch eine Männerskatrunde.
*Zur gleichen Zeit und am selben Ort findet auch die **Sprechstunde der Seniorenhilfe** in Lauterbach statt.*

Alt und Jung 2020

Unsere jährliche Veranstaltung „Alt und Jung“ findet in diesem Jahr am Samstag, 21. 3. von 14.00 – 17.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Maar statt.

Der Vorstand hat hierzu schon einige Programmpunkte festgelegt.

Eine Gruppe des Kindergartens wird eine kleine Vorführung bieten und die Grundschul Kinder stellen für jeden Besucher ein kleines Geschenk her.

Außerdem wird uns Frau Christel Breitenbach (für die Mäarer „die Fuhr-Christel“) einen Einblick in ihr künstlerisches Schaffen geben und einige ihrer Werke zeigen. Sie ist unter anderem beim Landenhäuser Kunstspaziergang beteiligt und hat auch beim neuen Buch „111 x liebenswertes Lauterbach“ mitgearbeitet.

Eine kleine Fotoausstellung mit Bildern von der letztjährigen Veranstaltung wird auch wieder gezeigt werden.

Danach soll es wie immer selbstgebackenen Kuchen, belegte Brote, Kaffee, Tee und kalte Getränke geben. Dazu bitten wir wieder unsere Mitglieder um Kuchenspenden. Zur besseren Planung sollten diese Spenden im Büro angemeldet werden. (Tel. 06641/4050)

Nach dem Kaffeetrinken ist noch Zeit für ein bisschen Unterhaltung. Wir freuen uns, wenn einige Besucher einen Beitrag dazu leisten, sei es ein Lied, ein Gedicht oder eine kurze Erzählung.

Eine gesonderte Einladung zu dieser Veranstaltung werden kurz vorher noch alle Mitglieder erhalten.



Rückblick auf das Jahr 2019

- 23.03. Unsere Veranstaltung „Alt und Jung“ war diesmal bunter denn je. Weil die Gudrun-Pausewang-Schule dieses Jahr nicht auftreten konnte, sprangen, und zwar im Sinne des Wortes, junge Damen der Frischbörner Fastnacht ein. Für die musikalische Unterhaltung sorgte eine neu gebildete Musikgruppe unter Wolfgang Karas, deren hohe Qualität nicht erahnen ließ, dass es sich fast schon um einen Premierenauftritt handelte. Marie Luise Keller hielt ihren Vortrag „Nicht Fisch, nicht Fleisch – oder gar beides?“, der im vergangenen Jahr wegen Krankheit ausgefallen war. Unter der musikalischen Begleitung von Walter Günthers Drehorgel mundeten die von Mitgliedern der Seniorenhilfe hergestellten Kuchen ganz besonders.
- 28.03. Unsere Jahreshauptversammlung stand, wie alle zwei Jahre, eher unter den üblichen Berichten und Entlastungen. Der Vorstand hielt jedoch einen besonderen Höhepunkt bereit: Kurt Sorg, der sechs Jahre lang dem Verein vorgestanden hatte, wurde zum Ehrenvorsitzenden ernannt, was ihn offensichtlich sehr gerührt hat.
- 11.04. Die Lesereihe von Marlis Gräfe wurde fortgeführt, obwohl sie inzwischen nach Rostock verzogen ist. Werke und Leben von Theodor Storm waren nicht unbedingt leichte Kost, aber der Abend für die Teilnehmer dennoch oder gerade deswegen ein unvergessliches Erlebnis.
- 16.05. Schmerzen am Bewegungsapparat sind inzwischen Volkskrankheit Nummer 1 und besonders unter Senioren sehr verbreitet. Wann es Zeit wird, zum Osteopathen zu gehen erläuterte Pascal Dickel, der eine entsprechende Praxis betreibt. Er zeigte fachkundig aber allgemeinverständlich auf, warum es an manchen Stellen des Körpers besonders gerne schmerzt und was dabei hilft. Der Vortrag machte es notwendig, von unserem üblichen Raum in den großen Saal umzuziehen.
- 18.06. Sterben ist vom Alter völlig unabhängig, aber üblicherweise macht man sich im fortgeschrittenen Alter darüber immer mehr eigene Gedanken. Wo und wie möchte ich bestattet werden, soll es eine Trauerfeier geben und kann ich für all das schon finanzielle Vorsorgen treffen? Darüber und über so erstaunlich vieles mehr konnte Heiko Euler bei einer Friedhofsbesichtigung Auskunft geben. So mancher ging aus dem Vortrag mit dem festen Vorsatz heraus, nun auch einmal vorzusorgen.

- 22.09. Die traditionelle Fahrt zum Fruchtetepich nach Sargenzell war, wie immer, gut angenommen worden und die 31 Teilnehmer auch in diesem Jahr vom aktuellen Teppich aus Früchten und Körnern hell begeistert. Gezeigt wurde „Die Bekehrung des (Zöllners) Levi“.
- 10.10. Die Aktivenfahrt nach Fritzlar war noch einmal ein Höhepunkt im Jahr. Wir wurden dort nicht nur von der Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Margret Küllmar, am Bus abgeholt und den ganzen Tag betreut, sondern auch vor dem Rathaus von Bürgermeister Hartmut Spogat in Empfang genommen, in den Rathaussaal geführt und dort mit der Gegenwart und Geschichte Fritzlars vertraut gemacht. Vorsitzender Walter Mönch und der Vorsitzende des Lauterbacher Seniorenbeirates, Michael Duschka, berichteten von unserer Arbeit. Der Nachmittag galt dem Besuch der „Alten Hasen“ im Stadtteil Haddamar, wo eine Gegeneinladung nach Lauterbach ausgesprochen wurde.
- 07.11. Der Erfahrungsaustausch der Aktiven fand dieses Jahr in der Turnhalle Frischborn statt. Dort ist ein sehr junger Mann das Wagnis eingegangen, die Gaststätte zu übernehmen, und der Vorstand hielt es für eine gute Idee, durch die Versammlung und das Essen dort den jungen Gastwirt zu unterstützen. Der Abend brachte viele Ideen, die einer weiteren Diskussion bedürfen und Gegenstand der nächstjährigen Jahreshauptversammlung werden sollen, etwa die Ausweitung des Fahrdienstes auch in die Abendstunden für den Besuch kultureller Veranstaltungen oder die Nutzung eines Bürgerbusses.

*Mehr als die Vergangenheit
interessiert mich die Zukunft,
denn in ihr gedenke ich zu leben*

(Albert Einstein)

Ja, 19 Personen ...

waren jede Woche ehrenamtlich im Auftrag der Seniorenhilfe unterwegs. Das haben wir für dieses Informationsheft errechnet. Über das Jahr 2019 hatten von den rund 460 Mitgliedern 58 um Hilfe gebeten, nämlich 39 Damen und 19 Herren. Dabei ging es um Fahrten zum Einkaufen, zum Arzt, zur Bank, zu Veranstaltungen oder um Besuchsdienste oder ähnliches.

Zehn dieser Anrufer waren früher selbst aktiv, und das bedeutet, dass sie für die Hilfe nichts zahlen, sondern ihre früher erworbenen Punkte einlösen. Dazu passt haargenau das Motto der Seniorenhilfe:

„Hilfst du uns heute, helfen wir dir morgen“.

Bei diesen Hilfen kamen 50 Aktive zum Einsatz. Diese 31 Damen und 19 Herren gehören zu den beispielhaften Menschen im Vogelsberg, die mit Weitsicht, aus sozialer Überzeugung und aus Dankbarkeit für das eigene Wohlergehen sich sagen: Ja, ich will etwas tun!

Einige von ihnen versehen mit Bravour abwechselnd drei Mal wöchentlich im Büro, unserer Schaltstelle, den Telefondienst, was auf Seite 7 dieses Heftes im Einzelnen beschrieben ist. Im vergangenen Jahr haben sie 673 Mal am Telefon die Aufträge von Mitgliedern entgegengenommen und vermittelt, was zu 983 Einsätzen führte, eine Zahl, die höher liegt als in den Jahren zuvor.

Daran zeigt sich, wie wichtig unsere Arbeit ist, und wir fühlen uns bestärkt, mit aller Kraft weiter in diesem Sinne zu arbeiten.

***Das Wertvollste, das du einem Menschen schenken kannst, ist Zeit,
denn damit schenkst du ein Stück von deinem Leben.***

***Großer Dank, gilt allen Aktiven für die Zeit,
die sie in 2019 unseren Mitgliedern zur Verfügung
gestellt haben.***

So arbeiten wir

Das Büro ist die Vermittlungsstelle für die Hilfen, die der Verein anbietet:

Besuchsdienste, Einkaufen, Hilfen im Haushalt, Begleitung zu Ärzten und Behörden, Entlastung pflegender Familienangehöriger, kurzzeitige Kinderbetreuung, Schreibhilfen, kleinere technische Reparaturhilfen, Fahrdienste usw...

1. Wer eine Hilfe braucht, ruft im Büro an und nennt das Problem, ebenso Namen, Anschrift und Telefonnummer.
2. Das Büro ruft einen geeigneten Helfer an und nennt ihm die Aufgabe, den Namen, die Anschrift und die Telefonnummer.
3. Dieser Helfer setzt sich mit dem Hilfesuchenden telefonisch in Verbindung, bespricht alles Nähere und macht einen Termin aus.

Auf Wunsch kann die Terminkoordination auch der Diensthabende im Büro erledigen.

4. Nun kann die Hilfe ausgeführt und abgerechnet werden (eine Stunde € 5,00, für jede weitere angefangene Stunde desselben Einsatzes € 2,00).
5. Der Helfer (Aktive) bringt das Geld ins Büro und erhält für eine Stunde Hilfe zwei Punkte auf seinem Punktekonto gutgeschrieben.

Wir haben übrigens eine Klingel an der Außentür zum Büro,
Hauptstraße 6. Rathaus Maar

Wir leisten Hilfe in:

Sickendorf	Heblos	Wallenrod
Allmenrod	Rimlos	Reuters
Frischborn	Lauterbach	Maar
Rudlos		Wernges

Das Reparaturcafé – eine Erfolgsgeschichte

Das Reparaturcafé wurde inzwischen mehrfach erwähnt: in unseren Veranstaltungen, in der Presse und auch in diesem Heft. Aber es gibt Dinge, über die kann man nicht oft genug und immer wieder berichten. Und unser ganz besonderes Café gehört nun einfach dazu.

Vor nicht einmal ganz zwei Jahren begonnen, sind inzwischen (Stand Oktober 2019) rund 170 Reparaturen oder zumindest Reparaturversuche durchgeführt worden, mit einer recht hohen Erfolgsquote. Aber natürlich gehen auch Geräte genauso defekt wieder zurück, wie sie gekommen sind. Dazu gehören etwa diese Kapsel-Kaffeemaschinen, die so konzipiert sind, dass man sie einfach nicht reparieren können soll. Und man bekommt keine Ersatzteile. Das ist vom Hersteller so gewollt und wir werben dafür, solche Geräte nicht anzuschaffen.

Für die Arbeit der Seniorenhilfe nimmt diese Institution einen Sonderstatus ein, denn wir nehmen auch defekte Geräte von außerhalb unseres eigentlichen Arbeitsbereiches an. Da kommen Menschen aus Schotten, Ulrichstein, Grebenhain, Herbstein und Wartenberg. Und keiner wird wieder nach Hause geschickt.

Es macht einfach großen Spaß, unseren Reparateuren bei der Arbeit zuzusehen, zu sehen, mit welchem Einsatz, mit welchem Eifer sie bei der Sache sind. Und wenn es nicht klappt, geben unsere Besucher öfter zu, dass auch die Fachwerkstatt schon gescheitert ist, dass sie es aber einfach noch mal versuchen wollten, ehe sie das Teil wegwerfen. Und sie treffen genau unseren Arbeitseinsatz: nichts unversucht lassen, den Haufen Elektroschrott wenigstens ein bisschen kleiner zu halten. Und lang ist die Liste von auch recht kuriosen Instandsetzungen, etwa die Entnahme einer zweiten CD aus dem Laufwerk, das nicht mehr laufen wollte.

Schön das gesamte Ambiente: Wo das Reparaturcafé eingerichtet ist, hat der Stadtteil Maar seine „gute Stube“ und wir tun alles, Schäden zu vermeiden. Die Tische werden mit einer Schutzhülle abgedeckt, die nicht verrutschen kann und die einen abgerutschten Schraubenzieher oder Bohrer aufhält, die Tischplatte zu beschädigen. Und auf einem dieser Tische ist jedes Mal eine kleine Tafel mit frischem Kaffee und selbst gebackenem Kuchen bereit, bei der auch gerne zugelangt wird.

Interessant auch das Verhalten der Gäste nach der erfolgten Reparatur. Wir halten für eine Spende ein kleines Schweinchen bereit. Klar, diese Spende ist freiwillig, aber fast alle geben einen Obolus, wenn sie gesehen haben, wie man sich hier müht; einen Obolus, unabhängig davon, ob die Reparatur erfolgreich war oder nicht. Aber es gibt auch andere, die mit komplizierten Reparaturen viel Zeit in Anspruch nehmen, dann aber stolz an dem Schweinchen vorbei gehen. Das ist nicht zu beanstanden, denn es zu füttern ist freiwillig. Aber hin und wieder mal die Nase rümpfen muss erlaubt sein.



Blick ins Reparaturcafé

*Der höchste Lohn für unsere Bemühungen
ist nicht das, was wir dafür bekommen,
sondern das, was wir dadurch werden.*

(John Ruskin)

Ängste und Depressionen im Alter

Ein Gespräch mit Chefarzt Dr. Friedrich Jungblut, Psychiatrische Abteilung des Krankenhauses Eichhof, Lauterbach

Ich lache, obwohl ich weinen will. Ich kämpfe, obwohl ich schon lange aufgeben will. Ich bleibe, obwohl ich schon lang gehen will. Ich sehe glücklich aus, niemand würde mir glauben, wie schlecht es mir geht. Und das ist der Grund, weshalb ich nichts sage.

Wer einen solchen Satz von sich sagt, von dem kann man als gesichert annehmen, dass er an einer ihn sehr beeinträchtigenden Krankheit leidet, vermutlich eher seelischer als körperlicher Natur, wobei seelische Leiden oft körperliche Auslöser haben, aber auch, gar nicht selten, umgekehrt.

Nach einem ausführlichen Gespräch mit Chefarzt Dr. Jungblut will SHM-Vorsitzender Walter Mönch dieses Problem beleuchten, wohl wissend, wie schwer das für einen medizinischen Laien ist. Zu Beginn des Gespräches wurde deutlich, dass Ängste einerseits und Depressionen andererseits völlig unterschiedliche Krankheitsbilder sind, die von Fall zu Fall auch ganz unterschiedlicher Formen der Behandlung bedürfen. Wissenschaftlich erforscht ist, dass es zwei „Altersspitzen“ für seelische Erkrankungen gibt, nämlich zwischen 20 und 30 Jahren und 50 und 60 Jahren. Erforscht ist allerdings noch nicht, warum das gerade diese Altersschichten betrifft. Einen altersbedingten Schwerpunkt hat man deshalb noch nicht ausmachen können.

Auslösende Faktoren für Depressionen können im beruflichen Umfeld (Über- oder Unterforderung, Rivalitäten, Karriereknick) liegen, von Beziehungskrisen ausgelöst werden, das typische Loch, das nach Eintritt ins Rentenalter entstehen kann (Bedeutungsverlust, Kontakte brechen ab, der jahrzehntelange Tagesrhythmus gerät durcheinander) oder plötzlich oder absehbar eintretende Verluste (der Partner bzw. die Partnerin trennt sich. Ein Familienmitglied, ein Mitglied des Freundeskreises oder durchaus auch ein zum langjährigen Kameraden gewordenes Haustier verstirbt).

Ängste, Phobien mit ihren sehr unterschiedlichen Formen, wie sie daher kommen, sind eine ganz andere Form der seelischen Beeinträchtigung. Auslösende Faktoren können plötzlich oder häufig auftretende Panikattacken sein, Angst vor großen oder engen Räumen (z.B. Fahrstühle), vor Spinnen oder anderen Tieren, vor Spritzen oder austretendem Blut, gleich ob bei sich selbst oder anderen Menschen.

Wer häufig oder chronisch Schmerzen hat, geht zum Arzt, getreu dem Motto, dass nach dem Stand der Medizin heute niemand mehr Schmerzen aushalten muss. Darüber zu reden, die verordneten Tabletten auch einzunehmen, ist für die allermeisten Menschen völlig unproblematisch, also auch gesellschaftlich akzeptiert. Kaum jemand würde es für geheim zu halten einstufen, dass er immer wieder Migräne hat und starke Mittel nehmen muss.

Wie ganz anders aber ist es bei Ängsten und Phobien einerseits, Depressionen oder (gar) Schizophrenie andererseits.

Zu beobachten ist, dass betroffene Patienten große Probleme damit haben, offen damit umzugehen. Wer nicht darüber reden kann, wird feststellen müssen, dass niemand im beruflichen oder privaten Umfeld Rücksicht nimmt. Rücksichtnahme ist aber nur möglich, wenn eben diese Personenkreise darüber informiert sind. Wer panische Angst vor Spinnen hat, den wird man, ein verständiges Umfeld vorausgesetzt, wohl kaum in einen dunklen und mit Spinnweben versehenen Weinkeller schicken.

Viel schwerwiegender kann es sich aber auswirken, wenn der Erkrankte nicht bereit oder in der Lage ist, zu erkennen und zu akzeptieren, dass seine zunächst nur als Unwohlsein eingeschätzte Situation eine Krankheit darstellt. Und wenn er nur ganz schwer den Weg zum Arzt findet, wobei zunächst der Hausarzt informiert werden muss. Dieser entscheidet, zu welchem Facharzt bzw. Therapeuten der Patient gehen sollte. Dort ist es unbedingt erforderlich, dass der Patient sich ganz öffnet, denn viel mehr als bei rein körperlichen Beschwerden müssen bei seelischen alle Fakten auf den Tisch, um eine Diagnose stellen und eine Behandlung einleiten zu können.

Behandlungsformen sind Medikamentengaben oder psychotherapeutische Gespräche (im Rahmen von Gruppen oder als Einzelbehandlung) oder auch eine Kombination aus beiden Behandlungsmöglichkeiten. Auch Selbsthilfegruppen sind ein großes Thema. Der Austausch mit Menschen, die das gleiche Problem haben, hilft, die Erkrankung zu akzeptieren und kann zur Heilung oder zur Verbesserung des Beschwerdebildes führen.

„Vergraben“ ist der schlechteste aller Ansätze. Suche nach kompetenter Hilfe und die Annahme der angebotenen Lösungen ist der einzige wirklich gangbare Weg. Wer im Herbst und Winter depressive Stimmungen aufbaut, dem kann schon eine Lichttherapie mit einer Tageslichtlampe Erleichterung bringen. Sie einschalten und sich davor setzen muss man schon selbst. Und die Stimmung aufhellende

Medikamente entfalten keine Wirkung, wenn sie im Küchenschrank liegen. Man muss sie schon regelmäßig einnehmen.

Was für Schmerzen gilt, nämlich dass es in den allermeisten Fällen eine entsprechende Therapie gibt, das gilt auch für seelische Erkrankungen. Es gibt viele Möglichkeiten der Hilfe, wobei hier ganz besonders der Zeitfaktor doppelt gilt. Es ist häufig sehr schwer, einen Arzttermin zu bekommen und der Heilungsprozess kann ebenfalls sehr lange dauern. Also sollte man den oft schweren aber so notwendigen ersten Schritt frühzeitig und rechtzeitig tun. Mut dazu!

Wer den Austausch mit Menschen sucht, die ein gleiches oder vergleichbares Problem haben, der kann unter folgenden Telefonnummern erste Informationen erhalten: – Edith Koch, 06641/6465843 – Brigitte Schmidt-Seibert, 06643/8786. Beide sind Gruppensprecherinnen zweier Selbsthilfegruppen von Menschen mit Ängsten, Depressionen oder Panikattacken. Die beiden Gruppen sind unter der fachlichen Begleitung der DEPASCH Selbsthilfe e.V. Nordhessen organisiert und treffen sich jeweils donnerstags von 19 bis 21 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in Lauterbach. Die Gruppen sind überkonfessionell. Die Kirche in Lauterbach stellt nur freundlicherweise die Räume zur Verfügung. (Nähere Auskünfte unter den oben genannten Telefonnummern.)



Dr. Friedrich Jungblut und Walter Mönch im Gespräch

Ein Glück für L a u t e r b a c h war es...

als am 29.11.1995 in einem vollgestopften Gastraum 57 Personen den Verein „Seniorenhilfe Maar“ gründeten. Da stand schon in der vorbereiteten Satzung festgeschrieben, dass das Wirkungsgebiet sich selbstverständlich über die Kernstadt Lauterbach mit sämtlichen eingemeindeten Dörfern erstrecken sollte.

Fünf arbeitsreiche Monate warteten auf den Vorstand: Büroraum suchen, Mobiliar organisieren, Helfer und Helferinnen schulen, eine schicke Telefonnummer ergattern, Versicherungen vergleichen und abschließen, in der Presse informieren und werben, und, und, und. Als schließlich von „A“ wie Aktenordner bis „Z“ wie Zusammenarbeit, soweit alles vorbereitet war, warteten Frau Margrit Fölsing und Frau Marie Zinn am 15. Mai 1996 auf die heiß erhofften ersten Telefonanrufe:

Es kamen Anfragen wegen Mitgliedschaften, ja, und dann die Bitte, ein Kindergartenkind zu betreuen, das wegen zwar abklingender, aber immer noch ansteckender Krankheit noch zu Hause bleiben musste. Und die Eltern hatten keinen Urlaub mehr, eine Oma war nicht da. Frau Zinn übernahm diesen Auftrag sehr gerne, und ging als Seniorin zu einer Juniorin.

Das war unser Einsatz Nummer eins. Es folgten Begleitdienste zum Prämienmarkt, Besuche bei Bettlägrigen, um den pflegenden Angehörigen eine Auszeit zu ermöglichen, Einkaufsgänge und Spazierbegleitungen.

Manchmal

Manchmal werden wir gefragt, warum denn „Maar“ im Vereinsnamen steht. Also, das war so: Zu Beginn der Maarer Dorferneuerung in den 90er Jahren entwickelte sich in der Bevölkerung der Gedanke, nicht nur baulich das Dorf für die Zukunft vorzubereiten, sondern auch im sozialen Bereich. Dabei kristallisierte es sich heraus, dass es sehr wichtig sei, pflegende Familienangehörige irgendwie zu entlasten. Die Dorfplanerin stellte daraufhin einen Kontakt mit der südhessischen „Seniorenhilfe Dietzenbach“ her, und deren Konzept und erfolgreiche praktische Arbeit überzeugte uns so nachhaltig, dass es hieß: „Das machen wir auch!“ Wir sind also ein Kind der Dorferneuerung und der Seniorenhilfe Dietzenbach.

Fahrt der Aktiven nach Fritzlar

Die jährliche Aktivenfahrt der Seniorenhilfe führte in diesem Jahr nach Fritzlar. Dort konnte die Reisegruppe feststellen, dass man immer noch etwas Neues kennenlernen kann. Am Busparkplatz wurde die Gruppe von Margret Küllmar, der Vorsitzenden des Seniorenbeirates Fritzlar, in Empfang genommen und während des gesamten Tages betreut.

Vor dem Rathaus erwartete Bürgermeister Hartmut Spogat die Reisenden aus dem Vogelsberg, um sie persönlich in den historischen Sitzungssaal des Rathauses zu geleiten und dort zu begrüßen, zum ersten Mal, dass sich die Seniorenhilfe auswärts einer solchen Wertschätzung gegenüber sah. Aus Spogats gleichermaßen sachkundiger wie humorvoller, gelegentlich besorgter aber auch unüberhörbar stolzer Vorstellung seiner Stadt Fritzlar, in der er vor seiner Wahl als Offizier bei den dort stationierten Heeresfliegern gedient hatte, konnte man entnehmen, dass Fritzlar zwar etwa gleich groß ist wie Lauterbach, aber von seinen Einrichtungen und seiner Finanzkraft her in einer anderen Liga spielt.

Der Vorsitzende der Seniorenhilfe Maar, Walter Mönch, stellte seinen Verein und seine Aufgaben vor, was nun wiederum beim Bürgermeister Erstaunen auslöste. Etwas Vergleichbares hatte nun er nicht wirklich vorzuweisen. Der Vorsitzende des Lauterbacher Seniorenbeirates, Michael Duschka, hob hervor, dass in Lauterbach der Beirat nicht wie in Fritzlar und so vielen anderen Städten aus den sozialen Einrichtungen heraus bestellt, sondern im Rahmen der Kommunalwahl von den über 65 jährigen Bürgern gewählt werde.

Am Nachmittag fand dann der Erfahrungsaustausch mit den "Alten Hasen", einer Einrichtung im Stadtteil Haddamar, statt. Auch dort stellten Walter Mönch und Michael Duschka ihre Institutionen vor und Margret Küllmar berichtete über die besonderen Herangehensweisen der Fritzlarer Gastgeber an ihre Arbeit.

Nach einer Kaffeetafel wurde vereinbart, dass es einen Gegenbesuch in Maar geben soll.



Foto: Marcel Bischoff, Stadt Fritzlar

Aktive der Seniorenhilfe werden vom Fritzlarer Bürgermeister Hartmut Spogat (oben auf der Treppe) und Margret Küllmar, der Vorsitzenden des Seniorenbeirates, begrüßt.

Was siehst du?

Der heilige Jakob war mit einem Schüler unterwegs in den Bergen. Als es dämmerte, errichteten sie ihr Zelt und fielen müde in den Schlaf. Vor dem Morgengrauen wachte Jakob auf und weckte seinen Schüler. „Öffne die Augen“, sagte er, „und schau hinauf zum Himmel. Was siehst du?“ „Ich sehe Sterne, Vater“, antwortete der schlaftrunkene. „Unendlich viele Sterne.“ „Und was sagt dir das?“, fragte Jakob. Der Schüler dachte einen Augenblick nach. „Dass Gott, der Herr, das große Weltall mit all seinen Sternen geschaffen hat. Ich schaue hinauf in den Himmel und fühle mich dankbar und demütig angesichts dieser unendlichen Weiten. Wie klein ist doch der Mensch und wie wunderbar sind die Werke Gottes.“ „Ach, Junge“, stöhnte Jakob. „Mir sagt es, dass jemand unser Zelt gestohlen hat!“

Nur kein Ehrenamt

Willst Du froh und glücklich leben,
lass kein Ehrenamt dir geben!
Willst du nicht zu früh ins Grab,
lehn' ein Ehrenamt bloß ab!

Wieviel Mühen, Sorgen, Plagen,
wieviel Ärger mußt du tragen.
Gibst noch Geld aus, opferst Zeit –
und der Lohn? – Undankbarkeit!

So ein Amt bringt niemals Ehre,
denn der Klatschsucht scharfe Schere
schneidet boshaft dir, schnipp-schnapp,
deine Ehre vielfach ab.

Selbst dein Ruf geht dir verloren,
wirst beschmutzt vor Tür und Toren,
und es macht ihn oberfaul
jedes ungewaschne Maul!

Willst du froh und glücklich leben,
lass kein Ehrenamt dir geben!
Willst du nicht zu früh ins Grab
lehne jedes Amt gleich ab!

Ohne Amt lebst du so friedlich
und so ruhig und gemütlich,
Du sparst Kraft und Geld und Zeit,
wirst geachtet weit und breit.

Drum, lass raten dir im Treuen:
willst du Weib und Kind erfreuen,
soll dein Kopf dir nicht mehr brummen,
das Ehrenamt lass' and'ren Dummen.

(Wilhelm Busch)

Lieber Wilhelm Busch!

*Bei dem Verein in Lauterbach,
hättest du kein Weh und Ach,
denn wir machen Menschen froh
im Stadtgebiet und anderswo.*

Der Vorstand

Schafft euch ein Nebenamt
.. ein unscheinbares,
vielleicht ein geheimes Nebenamt.
Tut die Augen auf und sucht,
wo ein Mensch ein bisschen Zeit,
ein bisschen Teilnahme,
ein bisschen Gesellschaft,
ein bisschen Fürsorge eines Menschen braucht.
Vielleicht ist es ein Einsamer, ein Verbitterter,
ein Kranker, ein Ungeschickter, dem du etwas sein kannst.
Vielleicht ist es ein Greis, vielleicht ein Kind.
Oder ein gutes Werk braucht Freiwillige,
die einen freien Abend spenden oder Gänge tun können.
Wer kann die Verwendungen alle aufzählen,
die das kostbare Betriebskapital,
Mensch genannt, haben kann!
An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden!
Darum suche, ob sich nicht eine Anlage für Menschentum findet.
Lass dich nicht abschrecken,
wenn du warten oder experimentieren musst.
Auch auf Enttäuschungen sei gefasst.
Aber lass dir ein Nebenamt,
in dem du dich als Mensch an Menschen aus gibst,
nicht entgehen.
Es ist dir eines bestimmt, wenn du es nur richtig willst...

(Albert Schweitzer)

Ganz im Sinne von Albert Schweitzer meint der Vorstand:

*Beim Nebenamt, ganz frei gewählt,
gibst du etwas, was andern fehlt.
Bei uns kannst du dich informieren
und wirklich sinnvoll engagieren.
Kommst du als Rentner, Pensionär,
noch rüstig, froh und frei daher,
gib etwas ab von deiner Zeit
als Ausdruck deiner Dankbarkeit.*

Ein lang gehegter Wunsch...

...einmal mit dem Sandhasen-Express auf Tour zu gehen, erfüllte sich, als die Maarer Feuerwehr die Dienstagssenioren im Rahmen eines Grillnachmittages zu einer gemütlichen Rundfahrt durch das herbstlich –sonnige Dorf einlud. Martin Kreis und Florian Höhl hatten alles bestens organisiert und zeigten anschließend noch Lehrfilme über die sachgerechte Installation von Rauchmeldern, die Entstehung eines verheerenden Zimmerbrandes und das korrekte Absetzen eines Notrufes.

Nach der anschließenden Aussprache und lebhaften Unterhaltung ging mit einem herzlichen Dankeschön, der Nachmittag im Maarer Dorfgemeinschaftshaus zu Ende.



Fahrt mit dem Sandhasen-Express

Zurück in die Kindheit ...

...versetzt fühlten sich die Maarer Dienstags-Senioren bei der Besichtigung der Gudrun-Pausewang-Schule, wo sie von Schulleiterin Heike Dietz nach der herzlichen Begrüßung in der Aula vieles über das Leben in einer heutigen Grundschule erfahren konnten. Für die Kriegs- und Nachkriegsgeneration war vom Hörensagen zwar einiges bekannt, aber jetzt sah man mit eigenen Augen den Essraum mit angegliederter Kleinküche, las den wöchentlichen Speiseplan und die Tabelle mit den täglich aufgezeichneten Anlieferertemperaturen der Speisen. Und direkt vor der Tür lädt der Schulhof zu Bewegung und Spiel ein.

Hausaufgaben-Betreuung, Kreativ-Angebote, Sportmöglichkeiten sowie freie Beschäftigung unter liebevoller Beaufsichtigung erfüllen den Nachmittag, bis die betreuten Kinder von ihren berufstätigen Müttern oder Vätern abgeholt werden. Höhepunkt der Besichtigung war der Besuch eines Klassenraumes mit der weißflächigen elektronischen Tafel, die viel mehr Möglichkeiten zum Unterrichten bietet als schwarzes Holz mit weißer Kreide, aber auch Schattenseiten habe. So sei es heute ein unumgängliches Erziehungsziel, den Kindern (und den Eltern) einen vernünftigen Umgang mit den elektronischen Medien nahe zu bringen, damit sie fürs Leben gut vorbereitet würden.

Im nahen Dorfgemeinschaftshaus wartete eine gedeckte Kaffeetafel, an der gemeinsam die gesamte Thematik des Nachmittages in angeregten Gesprächen mit der Schulleiterin noch vertieft werden konnte. Und immer wieder wurde kritisch beleuchtet, was zur eigenen Schulzeit vielleicht besser war und was nicht.



Senioren in der Schule

(Siehe auch Hinweis auf Seite 25: Dienstags-Senioren)

Rätsel Rätsel Rätsel Rätsel

Wie viel ist 2 mal 2 ?

- Der **Ingenieur** zückt seinen Taschenrechner, rechnet ein bisschen und meint schließlich: "3,999999999999999".
- Der **Physiker**: "In der Größenordnung von 1×10 hoch 1."
- Der **Mathematiker** wird sich einen Tag lang in seine Stube zurückziehen und dann freudestrahlend mit einem dicken Bündel Papier ankommen und behaupten: "Das Problem ist lösbar."
- Der **Logiker**: "Bitte definiere 2×2 präziser!"
- Der **Hacker** bricht in den NASA Computer ein und lässt den rechnen
- Der **Psychiater**: "Weiß ich nicht, aber gut, dass wir darüber geredet haben."
- Der **Buchhalter** wird zunächst alle Türen und Fenster schließen, sich vorsichtig umsehen und fragen: "Was für eine Antwort wollen Sie hören?"
- Der **Jurist**: "4, aber ich weiß nicht, ob wir bei Gericht damit durchkommen."
- Der **Politiker**: "Ich verstehe Ihre Frage nicht."
- Der schlaue **SAP Berater**: "Es muss heißen "Wie viel **sind** 2×2 " und für die Lösung empfehlen wir unseren User-Exit."

Scherzrätsel

1. Was ist der Unterschied zwischen einem Nadelkissen und einem Schaukelstuhl?
2. In welchem Getränk ist ein Tier zuhause?
3. Was kann man aus 1000 Nullen machen?
4. Was machst du, wenn du einer Schlange begegnest?
5. Was gehört dir ganz allein, wird jedoch meist nur von anderen Leuten benutzt.
6. Was gilt für Schuhe und Menschen gleichermaßen?
7. Was gibt es abgesehen von Weihnachten und Silvester im Dezember, was es sonst in keinem Monat gibt?
8. Du bist im Urwald. Vor dir stehen ein Löwe, ein Jaguar und eine Schlange. Du hast ein Gewehr mit nur noch einer Kugel. Die Tiere sind nicht scheu. Es bringt also nichts in die Luft zu schießen, um sie zu vertreiben. Was machst du?

Versrätsel

1. Es ist kein Haus, doch baut man es, man isst es nicht, doch kaut man es, wenn man es nicht kaut, verbrennt man es. Ihr kennt es; sagt: Wie nennt man es?
2. Die Sonne richt's, die Hand bricht's, s'Maul isst's, der Fuß tritt's. Sag was ist's?
3. Mit M umschließt es manchen Garten, mit D trotzt es der Zeiten Lauf, mit B muss es den Acker warten, mit L steht mancher Jäger drauf.
4. Ein Schmerz, ein Ausruf und ein ewig Nein wird stets der Grund von aller Freundschaft sein.
5. Was ist nackter als nackt, so nackt, dass es knackt?

Worträtsel

1. Brettspiel mit leichtem Schlag
2. Etwas, das Lebensmittel fesselt
3. Behältnis für eine Körperöffnung
4. Aufforderung an einen Azubi, sich zu vergrößern
5. Hochglänzender Zoobewohner
6. Hilfe rufendes Schwein in Schwaben
7. Fruchtiges Sinnesorgan
8. Festmahl für Kannibalen

Wortdrudel

R + GG **LM** **L = ig**

frisch **sicht**

fundaken

(Alle Auflösungen auf S.24)

Arche Noah heute

Nach vielen Jahren sah Gott wieder einmal auf die Erde. Die Menschen waren verdorben und gewalttätig und er beschloss, sie zu vernichten, genau so, wie er es vor langer, langer Zeit schon einmal getan hatte. Er sprach zu Noah: "Noah, baue mir noch einmal eine Arche aus Zedernholz, so wie damals. Ich will eine zweite Sintflut über die Erde bringen. Die Menschen haben nichts dazugelernt. Du aber gehe mit deiner Frau, deinen Söhnen und deren Frauen in die Arche und nimm von allen Tieren zwei mit. In sechs Monaten werde ich den großen Regen schicken".

Noah stöhnte auf, musste das denn schon wieder sein? Wieder 40 Tage Regen und 150 unbequeme Tage auf dem Wasser mit all den lästigen Tieren an Bord und ohne Fernsehen! Aber Noah war gehorsam und versprach, alles genau so zu tun, wie Gott ihm aufgetragen hatte. Nach sechs Monaten zogen dunkle Wolken auf und es begann zu regnen. Noah saß in seinem Vorgarten und weinte, denn da war keine Arche. "Noah", rief der Herr, "Noah, wo ist die Arche?"

Noah blickte zum Himmel und sprach: "Herr... was hast du mir ange-tan? Als Erstes beantragte ich beim Landkreis eine Baugenehmigung. Die Baugenehmigung wurde mir zunächst abgelehnt, weil eine Werft in einem Wohngebiet planungsrechtlich unzulässig sei. Nachdem ich dann endlich ein passendes Gewerbegrundstück gefunden hatte, gab es nur noch Probleme. Im Moment geht es z. B. um die Frage, ob die Arche feuerhemmende Türen, eine Sprinkler-Anlage und einen Lösch-wassertank benötige. Nach dem Hinweis, ich hätte im Ernstfall rundhe-rum genug Löschwasser, glaubten die Beamten, ich wollte mich über sie lustig machen. Als ich ihnen erklärte, das Wasser käme noch in großen Mengen, und zwar viel mehr als ich zum Löschen benötigte, brachte mir das den Besuch eines Arztes vom Landeskrankenhaus ein. Er wollte von mir wissen, was ein Schiffbau auf dem Trockenen, fernab von jedem Gewässer, solle.

Die Bezirksregierung teilte mir daraufhin telefonisch mit, ich könnte ja gern ein Schiff bauen, müsste aber selbst zusehen, wie es zum näch-ten größeren Fluss käme. Mit dem Bau eines Sperrwerks könnte ich nicht rechnen, nachdem der Ministerpräsident zurückgetreten sei. Dann rief mich noch ein anderer Beamter dieser Behörde an, der mir erklärte, sie seien inzwischen ein kundenorientiertes Dienstleistungs-unternehmen und darum wolle er mich darauf hinweisen, dass ich bei

der EU in Brüssel eine Werftbeihilfe beantragen könne, allerdings müsste der Antrag achtfach in den drei Amtssprachen eingereicht werden.

Die Suche nach dem Zedernholz habe ich eingestellt. Libanesisches Zedernholz dürfen nicht mehr eingeführt werden. Als ich deshalb hier im Wald Bauholz beschaffen wollte, wurde mir das Fällen von Bäumen unter Hinweis auf das Landeswaldgesetz verweigert. Dies schädige den Naturhaushalt und das Klima. Außerdem sollte ich erst eine Ersatzaufforstung nachweisen. Mein Einwand, in Kürze werde es gar keine Natur mehr geben und das Pflanzen von Bäumen an anderer Stelle sei deshalb völlig sinnlos, brachte mir den zweiten Besuch des Arztes vom Landeskrankenhaus ein. Die angeheuerteten Zimmerleute versprachen mir schließlich, für das notwendige Holz selbst zu sorgen. Sie wählten jedoch erst einmal einen Betriebsrat. Der wollte mit mir zunächst einen Tarifvertrag für den Holzschiffbau auf dem flachen Lande ohne Wasserkontakt aushandeln. Weil wir uns aber nicht einig wurden, kam es zu einer Urabstimmung und zum Streik.

Weil die Zeit drängte, fing ich schon einmal an, Tiere einzusammeln. Am Anfang ging das noch ganz gut, vor allem die beiden Ameisen sind noch immer wohlauf. Aber seit ich zwei Tiger und zwei Schafe von der Notwendigkeit ihres gemeinsamen und friedlichen Aufenthaltes bei mir überzeugt hatte, meldete sich der örtliche Tierschutzverein und rügte die artwidrige Haltung. Herr, ist dir eigentlich klar, dass ich auch nach Paragraph d.) der Europäischen Tierschutz-Transportverordnung eine Genehmigung brauche? Ich bin schon auf Seite 22 des Formulars und grübele im Moment darüber, was ich als Transportziel angeben soll.

Und wusstest du, dass z. B. Geweih tragende Tiere während der Brunftzeit überhaupt nicht transportiert werden dürfen? Und die Hirsche sind ständig am Schnackseln, wie Fürstin Gloria sagen würde, und auch der gemeine Elch und der Stier denken an nichts anderes, besonders die aus südlicheren Regionen! Übrigens, wo hast du eigentlich die *Callipepla caliconica* du weißt schon, die Schopfwachteln und den *Lethamus Discolor* versteckt? Den Schwalbensittich habe ich bisher auch nicht finden können. Dir ist natürlich auch bewusst, dass ich die 43 Vorschriften der Binnenmarkt-Tierschutzverordnung bei dem Transport der Kaninchen strikt beachten muss. Meine Rechtsanwälte prüfen gerade, ob diese Vorschriften auch für Hasen gelten.

Übrigens: wenn du es einrichten könntest, die Arche als fremdflag-giges Schiff zu deklarieren, das sich nur im Bereich des deutschen Küstenmeeres aufhält, bekäme ich die Genehmigung viel einfacher. Du könntest dich doch auch einmal für mich bemühen. Ein Umweltschützer von Greenpeace erklärte mir, dass ich Gülle, Jauche, Exkrementen und Stallmist nicht im Wasser entsorgen darf. Wie stellst du dir das eigentlich vor? Damals ging es doch auch!

Vor zwei Wochen hat sich das Oberkommando der Marine bei mir gemeldet und von mir eine Karte der künftig überfluteten Gebiete erbeten. Ich habe ihnen einen blau angemalten Globus geschickt. Und vor zehn Tagen erschien die Steuerfahndung; die haben den Verdacht, ich bereite meine Steuerflucht vor. Ich komme so nicht weiter Herr, ich bin verzweifelt! Soll ich nicht doch lieber meinen Rechtsanwalt mit auf die Arche nehmen?" Noah fing wieder an zu weinen. Da hörte der Regen auf, der Himmel wurde klar und die Sonne schien wieder. Und es zeigte sich ein wunderschöner Regenbogen. Noah blickte auf und lächelte.

"Herr, du wirst die Erde doch nicht zerstören?"

Da sprach der Herr: "Darum Sorge ich mich nicht mehr, das schafft schon eure Verwaltung!"

Guter Rat

Seid fröhlich mit den Fröhlichen.
Mit dem Griesgram mögt ihr brummen.
Aber vor allem rat ich euch,
ja dumm zu sein mit den Dummen!

(Robert Oechsler)

Rätselaufösungen

Scherzrätsel: 1. Setze dich mal drauf 2. Im Kaffee (Affe) 3. 500 Toiletten-schilder 4. Stell dich bitte hinten an 5. Dein Name 6. Tun sie dir weh, dann passen sie nicht. 7. Das „D“. 8. Du erschießt den Löwen, setzt dich in den Jaguar und überfährst die Schlange. **Versrätsel:** 1. Tabak 2. Weintrauben 3. „auer“ 4. Harm-o-nie 5. Skelett **Worträtsel:** 1. Klapsmühle 2. Soßenbin-der 3. Maultasche 4. Wachsmalstift 5. Lackaffe 6. Notrufsäule 7. Ohrfeige 8. Menschenaufauf **Wortdrudel:** Rundgang, Lamm, listig, Vorsicht frisch gestrichen, Elfenbein, dazwischenfunken.

Gut zu wissen

Der Bundesgerichtshof (BGH) stärkt die **Rechte von Menschen in Alten- und Pflegeheimen**. Sie können von einem auf den anderen Tag die Einrichtung wechseln, ohne zusätzliche Kosten. Ihr altes Heim darf ihnen den Pflegeplatz nicht mehr berechnen, auch wenn sie vor Ablauf einer vertraglich vereinbarten Kündigungsfrist ausziehen. So entschieden die obersten Zivilrichter in Karlsruhe. (AZ.III ZR 292/17). (LA vom 05.10.2018)

Die Geschenkidee!

Gutscheine für eine oder mehrere Stunden Hilfe in Form von Vorlesen, Besuch, Fahrdienst o. a. erhalten Sie im Büro.

Freude am **Spiele**n erlebt man an jedem 1. Mittwoch im Monat mit netten Menschen von 14.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr in Lauterbach im „Johannesberg“
Es gibt auch eine Skatrunde!

AWO-Pflegenotaufnahme: Sie hilft Ihnen sofort und unbürokratisch, wenn die Pflegeperson plötzlich ausfällt. Beratung und Vermittlung von Hilfeleistungen – rund um die Uhr unter der Nummer ☎ 0800 / 66 46 880

Für alle offen: Die **Dienstags-Senioren**. Alle 14 Tage jeweils dienstags in geraden Wochen von 14.00 bis 16.30 Uhr im DGH Maar. Unverbindliches „Schnuppern“ ist selbstverständlich möglich! Das DGH Maar ist barrierefrei. (Siehe auch S. 18-19)

Wenn man nicht mehr kochen kann oder will:

- DRK tiefgekühlte Mahlzeiten Auskunft unter ☎ 06641-96630.
- Die AWO liefert täglich eine warme Mahlzeit ☎ 06641-96340.
- **Bringedienste:** Viele Geschäfte bringen Ihnen inzwischen Ihre Lebensmittel nach Hause. Fragen Sie in den Geschäften nach, in denen Sie einkaufen.

Hausnotruf: Sicherheit 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr und ein gutes Gefühl für Sie und Ihre Angehörigen.

Weitere Auskünfte erteilt das Deutsche Rote Kreuz,

☎ **06641 / 96630**

Wir versuchen, Ihren alten Geräten auf die Sprünge zu helfen. Das inzwischen voll funktionsfähige **Reparatur-Café** ist jeweils am letzten Freitag des Monats von 16.00–18.00 Uhr geöffnet. Es befindet sich im ersten Stock des Alten Rathauses in Maar, Hauptstr. 6

Wichtige Telefonnummern:

Polizei

Notruf, Polizeistation, Lindenstr. 61 _____ 110

Feuerwehr

Notruf _____ 112

Rettungsdienst

Notarzt / Rettungswagen _____ 112

Krankentransport _____ 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Mo, Di, und Do von 19.00 – 7.00 Uhr, Mi und Fr von 14.00 – 7.00 Uhr,
Sa, So, und Feiertage 7.00 – 7.00 Uhr: Krankenhaus Eichhof, Lauter-
bach oder *Auskunft* _____ 116 117

Hessenweiter Notruf (Zeiten: s. o.) _____ 116 117

Bei Lebensbedrohung _____ **112**

Giftnotruf _____ 06131/19240

Zahnärztlicher Notdienst _____ 01805-607011

Senioren

Seniorenhilfe Maar e.V. _____ 06641-4050

Sprechzeiten: Mo u. Mi von 09.30 bis 11.30 Uhr

Freitag von 14.00 bis 15.30 Uhr

Seniorenbeirat der Stadt Lauterbach _____ 184 119

Hospizdienst Lauterbach _____ (AB) 06641-6467826

Pflegestützpunkt des VB-Kreises _____ 06641-977 2091/2

Pflegebegleiterinitiative VB-Kreis _____ 06631-72432

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Sozialstation der AWO _____ 96 340

Sozialstation, Diakonie-Station Eichhof _____ 82 377

Pflegedienst Krohn _____ 6457334

Pflegedienst Roth _____ 919 774

Deutsches Rotes Kreuz _____ 96 630

Frauen und Kinder in Not _____ 977 2440

Weißer Ring (Hilfe für Kriminalitätsoffer) _____ 116006

Kinderschutzbund _____ 06641- 963310

015123441606

Ev. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 111

Kath. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 222