

Vereins-Mitteilungen
2012



Für Lauterbach und
seine Stadtteile



Schloss Sickendorf

Foto: H. Greb

Inhalt

Begrüßung	1
Programm 2012	2
Wenn jemand Hilfe braucht	3
Alt und Jung	4
Chronik	5
Kinderbetreuung	6
13 Mal pro Woche unterwegs (Statistik 2011)	7
Nahrungsknappheit	8
Beratung durch den Pflegestützpunkt	9
Was ist Palliativmedizin ?	10
Unsere Ehrenvorsitzende im Interview	11
Kräuterspaziergang	15
Aktivenfahrt	16
Unterwegs	17
Die Geschichte von der fleißigen Ameise	18
Was kostet ne Kuh?	20
Die sieben Weltwunder	21
Gedanken einer Seniorin	22
Rätsel	23
Hey weißer Mann;	24
Ein bisschen mehr Frieden..	24
Gut zu wissen . .	25

Impressum

Seniorenhilfe Maar e.V. (☎ 06641-4050)
Hauptstraße 6 (Altes Rathaus)
36341 Lauterbach-Maar
Internet: seniorenhilfe-maar.de
e-mail: info@seniorenhilfe-maar.de

Sprechzeiten:

Mo., Mi. 9.30 – 11.30 Uhr

Fr. 14.00 – 15.30 Uhr

In **Lauterbach** jeden ersten Donnerstag im Monat Sprechstunde im Sitzungssaal des Rathauses, von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr, außer in den Schulferien

Vorstand

Kurt Sorg, Wallenrod	06638-646	Vorsitzender
Gerda Krömmelbein, Wallenrod	06638-200	stellv. Vors.
Heidi Neidhart, Lauterbach	06641-62119	stellv. Vors.
Marion Horstmeyer, Lauterbach	06641-1860577	Rechnerin
Inge Jöckel, Lauterbach	06641-1465	Schriftführerin
Erwin Greb, Lauterbach	06641-917120	Beisitzer
Hans-Kurt Dietz, Maar	06641-919540	Beisitzer
Hannelore Greb, Lauterbach	06641-2111	Beisitzerin
Erika Stöppler, Maar	06641-2662	Ehrenvorsitzende

Volksbank Lauterbach-Schlitz e. G. Kto. Nr. 61 600 00, BLZ 519 900 00

Liebe Mitglieder und Freunde der Seniorenhilfe,

ein für unsere Seniorenhilfe ereignisreiches Jahr liegt hinter uns. An erster Stelle ist unsere Mitgliederversammlung am 24.03. zu nennen. Der Vorstand legte einen neuen, erweiterten Satzungsentwurf vor, der von den Anwesenden einstimmig angenommen wurde. Eine ganz wesentliche Neuerung ist eine Erweiterung der Tätigkeitsmerkmale bzw. der Hilfsangebote. Künftig wird unser Verein über die Hilfe für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger hinaus auch jungen Menschen und Familien, die Hilfe brauchen, Unterstützung gewähren. Stundenweise werden wir z. B. Kinder betreuen. Wir zählen dabei auf aktive Mitglieder, die sich dafür zur Verfügung stellen wollen und können.

Zahlreiche Veranstaltungen über das ganze Jahr dokumentieren ein reges Vereinsleben. Allen voraus unser Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“, zwei Kurse „Fit und gesund bis ins Alter“, Spielenachmittage, ein Kochnachmittag, Aktivenfahrt nach Löhnberg, Treffen des „Dienstagsclubs“, eine Fahrt nach Sargenzell, wo wir den Fruchtetepich in der dortigen Kirche bewunderten, das Aktiventreffen mit Rückblick auf 2011 und Ausblick auf 2012 in „Karins Gasthof“ in Lauterbach usw...

Unsere Homepage wurde unter fachmännischer Hilfe neu gestaltet und präsentiert sich jetzt zur vollen Zufriedenheit des Vorstandes. Bei dieser Gelegenheit wurde auch eine neue E-mail Adresse info@seniorenhilfe-maar.de eingerichtet.

Allen Aktiven, die dazu beigetragen haben, dieses lebendige Vereinsjahr zu ermöglichen, die vielfältige Hilfe und Unterstützung geleistet haben und die den Büro- und Telefondienst versehen haben, danke ich an dieser Stelle und spreche ihnen meine Hochachtung aus.

Allen Mitgliedern wünsche ich ein gesundes und frohes Neues Jahr. Halten Sie unserem Verein, ob als aktives oder passives Mitglied, die Treue.

Mit besten Grüßen,

Ihr *Kurt Sorg*

VERANSTALTUNGEN 2012

Achtung, die Veranstaltungen finden an verschiedenen Orten statt!

Do. 23.02.12 19.00 Uhr „Posthotel Johannesberg“ in Lauterbach
Frau Dr. Mesinovic referiert über den **Hospizdienst**

Sa. 17.03.12 14.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Maar
Begegnungsnachmittag „**Alt und Jung**“ mit den Kindern des Kindergartens Maar, dem Folkloreensemble der Musikkulturschule Lauterbach u. a.

Do. 22.03.12 19.00 Uhr im „Landgasthof Tenne“ in Maar
Mitgliederversammlung mit **Neuwahlen**

Do. 19.04.12 16.00 Uhr in der Gudrun-Pausewang-Schule in Maar
Kochen für den kleinen Haushalt mit Erika Stöppler und Kurt Sorg (wegen begrenzter Anzahl von Arbeitsplätzen ist Voranmeldung erforderlich)

Do. 26.04.12 19.00 Uhr „Posthotel Johannesberg“ in Lauterbach
Dr. Serguhn informiert über **Makulaerkrankung** und **Grauen Star**

Do. 10.05.12 19.00 Uhr „Posthotel Johannesberg“ in Lauterbach
Axel Veith und Christian Hilbrig erzählen von ihren Erlebnissen auf dem **Jakobsweg**

Do. 24.05.12 **Kräuterwanderung** mit Apothekerin Christiane Pflug
(Anmeldung erforderlich)

Do. 06.09.12. 19.00 Uhr „Posthotel Johannesberg“ in Lauterbach
Frau Dr. Abkai vom Eichhof-Krankenhaus spricht über **Geriatric** (Altersheilkunde)

Di. 02.10.12. 13.00 Uhr Fahrt zum **Früchtetepich** nach Sargenzell

Für die Aktivenfahrt und das Aktiventreffen ergehen die Einladungen zu einem späteren Zeitpunkt.

An jedem **ersten Mittwoch** des Monats ist unser **Spielesachmittag** im Posthotel Johannesberg von 14.30 Uhr bis ca 16.30 Uhr (außer in den Sommerferien).

Wenn jemand Hilfe braucht

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.
4. Nun kann die Hilfe ausgeführt und abgerechnet werden (1 Stunde € 2,50, für jede weitere angefangene Stunde desselben Einsatzes € 1,50).
5. Der Helfer (Aktive) bringt das Geld ins Büro und erhält für eine Stunde Hilfe zwei Punkte auf seinem Punktekonto gutgeschrieben.
6. Alle freuen sich, dass es gut gelaufen ist.

Wir leisten Hilfe in:

Sickendorf

Heblos

Wallenrod

Allmenrod

Rimlos

Reuters

Frischborn

Lauterbach

Maar

Rudlos

Wernges

Alt und Jung 2012

Die jährliche Veranstaltung „Alt und Jung“ findet 2012 am Samstag, dem 17. März von 14.00 -17.00 Uhr wie immer im DGH Maar statt. In diesem Jahr werden uns die **Kinder des Kindergartens Maar** mit einem bunten Programm erfreuen.

Die **Grundschulkinder der Gudrun-Pausewang-Schule** werden für jeden Gast eine kleine Aufmerksamkeit zur Erinnerung basteln.

Die **Weberin Gabriele Kynast** wird das Handwerk **Weben** vorstellen und uns auf ihrem Webstuhl zeigen, wie ein Werkstück entsteht.

Frau Elvira Waldeck und **Frau Doris Lippert** werden einen Sketch vorführen und für die musikalische Unterhaltung sorgt das **Folkloreensemble** der Musikkulturschule Lauterbach.

Eine kleine **Fotoausstellung** im Vorraum soll noch einmal an die gelungene Veranstaltung im vergangenen Jahr erinnern.

Damit wir es wieder recht gemütlich haben, gibt es natürlich Kaffee, Tee, Kuchen, belegte Brote und kalte Getränke. Wenn danach einige Gäste zur Unterhaltung mit einem Lied, einem Gedicht oder einem Sketch beitragen wollen, so ist uns das herzlich willkommen.

Wir freuen uns auch, wenn wieder viele fleißige Kuchenbäckerinnen zum Gelingen dieser Veranstaltung beitragen. Wer also einen Kuchen spenden will, der möchte doch bitte im Büro anrufen (Tel. 06641/4050), damit wir gut planen können.

Selbstverständlich erhalten alle Mitglieder im März zu dieser Veranstaltung noch eine gesonderte Einladung.



Chronik 2011

- 12.01. Erster Spielenachmittag des Jahres im Johannesberg in Lauterbach.
- 04.02. Die Mitteilungen 2011 werden an die Mitglieder versandt.
- 18.02. Einladungen für den Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ und für die Mitgliederversammlung werden versandt.
- 19.03. Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ im DGH Maar.
Der Kinderchor der Lauterbacher Musikschule an der Gudrun-Pausewang-Schule Maar unter der Leitung von Karin Sachers erfreut die Gäste mit fröhlichen Liedern. Die Vulkan Line-Dancer-Gruppe aus Herbstein tritt auf und Frau Martini-Hanßke aus Dirlammen stellt alte Handarbeitstechniken vor. Herr Günter lässt seine Drehorgel für einen guten Zweck erklingen. Das Kuchenbuffet ist wieder einmal sehr reichhaltig.
- 24.03. Mitgliederversammlung im „Landgasthof Tenne“ in Maar. Die vom Vorstand überarbeitete Satzung wird einstimmig angenommen. Frau Hannelore Greb wird als dritte Beisitzerin in den Vorstand gewählt.
- 30.03. Vorstandsmitglieder informieren sich bei der ersten Veranstaltung des neuen Pflegestützpunktes des Vogelsbergkreises im Landratsamt in Lauterbach.
- 14.04. Die Seniorenhilfe „kocht für den kleinen Haushalt“ mit Erika Stöppler und Kurt Sorg. Die Teilnehmer sind interessiert und mit großem Eifer bei der Sache.
- 04.05. Beginn des 1. Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“ mit Monika van Treek
- 12.05. Eine Informationsveranstaltung mit Frau Monique Abel über den neuen Pflegestützpunkt und mit Herrn Oliver Will über die Kurzzeitpflege in der AWO findet im „Landgasthof Tenne“ in Maar statt.
- 19.05. Kräuterspaziergang mit Apothekerin Christiane Pflug (siehe Bericht auf Seite 15).
- 30.05. Der Vorsitzende nimmt an einem Informationsgespräch der Initiative „Bürgerschaftliches Engagement“ in den Räumen der VHS in Alsfeld teil.
- 06.06. Vorstandsmitglieder beraten die Erstellung einer veränderten Homepage mit Herrn Kai Greinke.

- 09.06. Rechtsanwalt und Notar Tobias Schul referiert über „Schenken oder Vererben“ und über die Patientenverfügung im „Landgasthof Tenne“ in Maar.
- 30.08. Helferfest im DGH. Zum Dank für den Einsatz über viele Jahre bei der Veranstaltung „Alt und Jung“ lädt der Vorstand all seine fleißigen Helfer im DGH zu Kaffee und Kuchen ein.
- 05.10. Beginn des 2. Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“.
- 11.10. Der „Dienstagsclub“ fährt nach Sargenzell zur Besichtigung des „Früchteteppichs“ mit anschließendem Kaffeetrinken im Praforst.
- 14.10. Aktivenfahrt nach Löhnberg in das dortige Mehrgenerationenhaus mit anschließender Besichtigung des Weilburger Schlosses (siehe Seite 16).
- 28.10. Erste Redaktionssitzung für das Mitteilungsblatt 2012
- 17.11. Aktiventreffen mit Rückblick auf 2011 und Ausblick auf 2012 in „Karins Gasthof“. Der Vorsitzende dankt den Aktiven für ihren unermüdlichen Einsatz. Vortragsthemen für 2012 werden erörtert.
- 18.11. Die Seniorenhilfe stellt sich im Rahmen der Wallenröder Info-Tage 2011 in Wallenrod vor.
- 18.12. Im Rahmen des Maarer Weihnachtsmarktes verwandelt sich unser Büro zum vierten Mal in Folge in eine stimmungsvolle Vorlesestube für Jung und Alt.

Kinderbetreuung bei der Seniorenhilfe Maar

Die Seniorenhilfe hat in ihrer letzten Mitgliederversammlung ihre Satzung dahingehend geändert, dass bei den Hilfeleistungen auch die kurzzeitige Kinderbetreuung durch Vereinsmitglieder geleistet werden kann. Einige Aktive haben sich schon zu dieser Mitarbeit bereit erklärt. Allerdings sucht der Verein noch Personen, die sich vorstellen könnten in diesem Bereich mitzuarbeiten. Eine Schulung für solche Mitarbeiter ist durch Teilnahme an einem Kurs der VHS Vogelsberg möglich und würde vom Verein organisiert. Personen, die sich für diese Arbeit interessieren, können sich unter der Tel. Nr. 06641/4050 im Büro in Maar zu den Sprechzeiten nähere Auskünfte holen oder sich dort persönlich beraten lassen.

Von Montag bis Freitag 13 Mal unterwegs...

waren die ehrenamtlich tätigen Mitglieder im abgelaufenen Jahr 2011.

So sagt es unsere Statistik. Von den 13 Einsätzen pro Woche entfielen 10 Einsätze auf direkte Hilfen bei den Mitgliedern, und drei auf die Sprechstunden im Büro, für die Verwaltung, telefonische Vermittlung von Anfragen, Abrechnungen und Beratungen. Rechnet man die Lauterbacher Sprechstunden dazu, Öffentlichkeitsarbeit, Erstellung der jährlichen Infohefte, Präsenz bei Dorffest, Weihnachtsmarkt und anderen Gelegenheiten, so waren es insgesamt 709 Einsätze über das gesamte Jahr.

Im Laufe des Jahres traten 32 Personen dem Verein bei, während 20 durch Tod, Umzug oder Austritt nicht mehr dabei sind. So pendelte sich die Mitgliederzahl Ende Dezember 2011 auf 414 ein.

Von diesen 414 standen 65 als aktive ehrenamtliche Helfer zur Verfügung (entspricht 16 % der Mitglieder), nämlich 44 Damen und 21 Herren.

Von den ehrenamtlich Tätigen kamen im Laufe des Jahres 40 zum Einsatz. Die übrigen standen wegen geänderter eigener Lebensumstände wie Krankheit, Alterseinschränkungen, Pflege eines Familienangehörigen, wieder aufgenommenen Erwerbstätigkeit oder Betreuung von Enkeln zeitweise nicht zur Verfügung. Vielleicht war auch die Hilfe, die sie anboten, diesmal nicht nachgefragt.

43 Mitglieder nahmen Hilfen in Anspruch, - das sind rund 11 % der Mitglieder - einige ganz unregelmäßig, der überwiegende Teil regelmäßig wöchentlich oder monatlich. Besonders Besuchsdienste gegen die Einsamkeit werden in gleichen Abständen geleistet, entweder in Privathaushalten, wo Ältere alleine und relativ zurückgezogen leben, oder in Heimen.

Ebenso sind die Fahrdienste beliebt: Es geht zum Einkaufen, zum Arzt, zum Seniorentreff, zum Besuch im Krankenhaus, zum Spielesachmittag, zur Bank und, und, und.

Dabei ist zu beobachten, dass ehemals Aktive ihre in der Aktivzeit erworbenen Punkte nun auch bei eigenem Hilfebedarf einlösen und demzufolge nicht die zwei Euro fünfzig pro Stunde zahlen brauchen.

Dort greift dann schon das Motto der Seniorenhilfe: „Hilfst du uns heute, helfen wir dir morgen“. Es soll hier noch mal betont werden,

dass generell jedes Mitglied vom Tage des Beitritts an einen Anspruch auf Hilfe hat. Vorausgesetzt, dass diese Hilfe im „Angebotskatalog“ unserer Aktiven zu finden ist! Aber in den 16 Jahren unseres Bestehens haben wir immer gemeinsam eine Lösung gefunden und mussten nur den Wunsch nach dem Anlegen eines Rasens, nach Schneeräumen und nach einer Fahrt nach wer weiß wohin mit Bedauern ablehnen.

*Wir danken unseren Helferinnen und Helfern ganz herzlich
für ihre selbstlose Einsatzbereitschaft
im Jahre 2011.*

Nahrungsknappheit

Im letzten Monat hat die UNO eine weltweite Umfrage durchgeführt. Die Frage war:

„Teilen Sie uns bitte Ihre ehrliche Meinung zur Lösung der Nahrungsknappheit im Rest der Welt mit.“

Die Umfrage stellte sich - nicht unerwartet - als Riesenflop heraus:

In Afrika wussten die Teilnehmer nicht was „Nahrung“ ist.

Osteuropa wusste nicht, was „ehrlich“ heißt.

Westeuropa kannte das Wort „Knappheit“ nicht.

Die Chinesen wussten nicht, was „Meinung“ ist.

Der Nahe Osten fragte nach, was denn „Lösung“ bedeute.

Südamerika kannte die Bedeutung von „bitte“ nicht.

Und in den USA wusste niemand, was „der Rest der Welt“ ist.

Beratung durch den Pflegestützpunkt

Pflegebedürftigkeit tritt oft plötzlich aufgrund einer akuten Erkrankung auf oder durch stetig zunehmenden Unterstützungsbedarf im Alltag. Wird ein Angehöriger pflegebedürftig, stellen sich viele Fragen: Wie wird eine Pflegestufe festgestellt? Welche Hilfs- und Unterstützungsangebote gibt es vor Ort? Wie können diese Angebote in Anspruch genommen werden? Wer trägt die Kosten?

Der Vogelsbergkreis und die gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen haben vor einem Jahr den Pflegestützpunkt eingerichtet. Er befindet sich in den Räumlichkeiten des Landratsamtes in Lauterbach und wird von den Trägern je zur Hälfte finanziert. Die Mitarbeiterinnen Monique Abel und Sabine Leskien beantworten Fragen zum Thema Pflege und informieren Ratsuchende telefonisch, persönlich oder im Hausbesuch. Im Beratungsgespräch wird gemeinsam mit den Angehörigen und dem Pflegebedürftigen der individuelle Unterstützungsbedarf festgestellt und überlegt, welche Hilfestellungen in Betracht kommen. Hierbei werden individuelle Gegebenheiten berücksichtigt und die Angebote der verschiedenen Institutionen zu einem Hilfenetz für den Einzelnen verknüpft. Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes kennen die ambulanten und stationären Leistungsanbieter im Vogelsbergkreis mit ihren spezifischen Angeboten und können so umfassend beraten. Neben professionellen Anbietern werden auch ehrenamtliche Hilfsangebote vermittelt, wie beispielsweise die Seniorenhilfe oder Selbsthilfegruppen.

Ratsuchende und Pflegebedürftige aller Altersgruppen können sich an den Pflegestützpunkt wenden, um eine unabhängige, neutrale sowie kostenlose Beratung zu erhalten.

Frau Abel und Frau Leskien sind **persönlich** Montag, Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Donnerstag von 14 bis 17 Uhr erreichbar. Termine außerhalb dieser Zeiten können individuell vereinbart werden.

Telefonische Kontaktaufnahme ist Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr unter Tel: 06641-977-2091 und -2092 möglich. Während der Beratungsgespräche ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Bitte hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer, der Rückruf erfolgt zeitnah. Per E-Mail erreichen Sie die Mitarbeiterinnen über:

pflegestuetzpunkt@vogelsbergkreis.de

Was ist „Palliativmedizin“?

Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben!

Palliativmedizin ist nach den Definitionen der Weltgesundheitsorganisation und der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin „die aktive, ganzheitliche Behandlung von Patienten mit einer voranschreitenden, weit fortgeschrittenen Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung zu der Zeit, in der die Erkrankung nicht mehr auf eine kurative Behandlung anspricht und die Beherrschung von Schmerzen, anderen Krankheitsbeschwerden, psychologischen, sozialen und spirituellen Problemen höchste Priorität besitzt“. Nicht die Verlängerung der Überlebenszeit um jeden Preis, sondern die Lebensqualität, also die Wünsche, Ziele und das Befinden des Patienten stehen im Vordergrund der Behandlung.

Pallium heißt der „Mantel“ im Lateinischen und wie ein Mantel sollen bei dieser medizinischen Ausrichtung die pflegerischen und medizinischen Möglichkeiten den Menschen umhüllen und schützen.

Palliativmedizin ist keine Sterbemedizin: Die palliativmedizinischen Methoden und Einstellungen sind auch in früheren Stadien der Erkrankung gefordert, zum Teil schon, sobald die Diagnose bekannt ist. Ziel ist es, dem Patienten ein beschwerdefreies (z. B. schmerzfreies) Dasein zu ermöglichen. Palliativmedizin bejaht das Leben und ist gegen eine Verkürzung, allerdings auch gegen sinnlose Therapieversuche, die den Patienten belasten. Sie muss das Selbstbestimmungsrecht des Kranken achten. Die Behandlung des Patienten erfolgt in der Umgebung seiner Wahl (ambulant, stationär, zu Hause, Pflegeheim, Hospiz, Palliativstation u.a.).

Die palliative Pflege versteht sich als über den Tod hinausgehende, bedürfnisorientierte Begleitung. Sie soll das individuelle Wohlbefinden steigern und Sicherheit und Geborgenheit in allen Stadien des Leidens und Sterbens vermitteln.

Die umfassende Betreuung der Patienten und ihrer Angehörigen erfordert ein Team aus Ärzten, Pflegepersonal, Sozialarbeitern, Psychologen, Physiotherapeuten und Seelsorgern. Neben den hauptamtlichen Mitarbeitern ist die Einbindung von ehrenamtlichen Mitarbeitern besonders in der Hospizbewegung wichtig (siehe auch Vortrag am 23.02.2012).

Palliativstationen in näherer Umgebung gibt es in Fulda (Hospiz), Gießen, Bad Hersfeld, Frankfurt und Kassel.

Hospiz- und Palliativ-Einrichtungen im Vogelsbergkreis sind in der Diskussion.

Unsere Ehrenvorsitzende im Interview

„Es macht Freude, wenn man sieht, wie es dem anderen gut geht!“ Eine Prämisse, die für Erika Stöppler nicht nur gilt, wenn sie wieder einmal beim Weihnachtsmarkt in Maar bei Kerzenschein unter der alten Leselampe einen Nachmittag heimelige Geschichten für kleine und große Besucher vorliest. Die auch dann Gültigkeit hat, wenn sie mit ihrer Familie beispielsweise eine junge Frau aus Weißrussland und einen Mann aus der Ukraine über Jahre hinweg unterstützt. Es gilt für die langjährige Vorsitzende der „Seniorenhilfe Maar“: Herzensangelegenheit ist ihr der eingangs zitierte Satz. Wie eine Art Motto scheint er sich durch das Leben der 71-Jährigen zu ziehen.

Fester Bestandteil ihres Lebens ist die oben genannte Seniorenhilfe. Ansonsten bezeichnet sie diese weithin bekannte Hilfseinrichtung als „ein Kind der Dorferneuerung“. Es war 1995, als im Rahmen derselben diese inzwischen bis weit über die regionalen Grenzen hinaus renommierte Einrichtung in die Startlöcher trat. Vorneweg Erika Stöppler, die unter anderem von 1976 bis 2000 mit Freude als Grundschullehrerin an der heutigen „Gudrun-Pausewang-Schule“ in Maar arbeitete. Noch heute ist sie stolz, dass sie am letzten Tag wie gewohnt auf ihrem Fahrrad nach Hause fahren konnte, und dass „niemand während ihrer gesamten Schulzeit jemals die Luft aus dem Reifen gelassen hat!“ Wobei sich das „Umsteigen“ von der Arbeit mit Kindern in der Schule auf die Arbeit mit Erwachsenen bei der Seniorenhilfe damals als eine Art Herausforderung für sie heraus stellte. „Das war etwas Neues für mich. Die Stärken eines jeden einzelnen zu erkennen, was am Ende als Ganzes ein buntes Bild voller Vielfältigkeit der menschlichen Gaben ergibt!“

Anfangs erhielt die Seniorenhilfe im alten Rathaus vor Ort einen Raum zur Verfügung gestellt mit einem Öfen, der hin und wieder streikte. Dennoch schätzte man sich glücklich einen zentralen Unterschlupf gefunden zu haben. Später bis heute kann man dieses inzwischen renovierte Büro benutzen und ist der Stadt Lauterbach sehr dankbar dafür. Zunächst fand man in der „Seniorenhilfe Dietzenbach“ sowie innerhalb des Projektes der Dorferneuerung kompetente Hilfestellungen: „Ohne die hätten wir das alles für unseren Verein nicht stemmen können“, erinnert sich Erika Stöppler an die Anfänge im Jahr 1995. Immer wieder war sie ein entscheidender Motor.

Anpacken und viele andere Helfer für diese Sache zu begeistern, auch das war das Ihre. Immerhin gab es damals bereits 40 Pflegefälle vor Ort in Maar. „Man unterstützte sich in Nachbarschaftshilfe wie es auf dem Dorf üblich war. Ob es die bettlägerige Schwiegermutter war oder der nach einem Schlaganfall gelähmte Ehemann, man half als Nachbarin, als Bekannte oder als Freundin. Nun aber sollte die bestehende gegenseitige Hilfe ausgeweitet werden und die einzelnen Betroffenen dadurch entlastet werden.“

Zwölf Jahre hatte sie den Vorsitz der „Seniorenhilfe Maar“ inne. Eine Zeit, in der eine Vorzeige-Institution entstand, die bis heute durch das findige und ausgeklügelte Punktesystem ebenso staunen lässt wie durch ihre Beständigkeit. Viel Herz und Ideenreichtum stecken in allen angebotenen Hilfestellungen und zahlreichen Veranstaltungen. Dennoch setzte Erika Stöppler 2008 den Schlusspunkt, als sie es für erforderlich hielt: „Es war mir ein Anliegen mehr Zeit für meine Familie zu haben!“ Bis heute übernimmt die rührige Ehrenvorsitzende jedoch Büro- und Besuchsdienste und ist weiterhin tätig in dem Redaktionsteam für die jährlich erscheinenden Vereins-Mitteilungen.

Noch etwas hat sie sich nicht nehmen lassen: Seit 20 Jahren trifft man sich in Maar in einer lockeren Gruppe. Rentner, die regelmäßig ihren Weg ins örtliche DGH suchen, bei Kaffee und Kuchen gesellig zusammen zu sein. 2009 stand alles vor dem Aus. Erika Stöppler sprang in die Bresche und übernahm das Ruder. „Wir können als Seniorenhilfe so etwas im gleichen Ort nicht einfach zugrunde gehen lassen!“ Das stand fest für sie. Um sie herum bildete sich schnell eine starke Crew aus sechs Frauen, die sich alle Arbeiten teilen.

Eine Bitte trug Erika Stöppler bei dem Antritt ihres diesbezüglichen Ehrenamtes vor: Das Treffen sollte von nun an nicht mehr einmal pro Woche stattfinden, sondern alle 14 Tage. So ist es bis heute weiterhin ein Renner geblieben und – ein persönliches weiteres Steckenpferd von Erika Stöppler. Von kleineren Ausflugsfahrten bis zu interessanten Themen mit Fachreferenten gibt es ein breites Spektrum zwischen Kaffee und Kuchen. Was die Geselligkeit angeht, so steht sie an erster Stelle. „Besonders im Alter hat sie einen anerkannt hohen Stellenwert“, ist sich Erika Stöppler sicher. Ebenso gehört oft das

Singen dazu, vor allen Dingen Volksweisen oder auch Spinnstubenlieder. Unterstützt wird man munter durch eine Akkordeonspielerin aus der Runde.

Nach dem Eintritt in das Pensionsalter, eröffnete sich für Erika Stöppler mehr Zeit für ihre gern ausgeübten Betätigungen. Zum Beispiel der große Garten rund ums Haus und das Umsorgen der Bienenvölker an der Seite ihres Mannes. Honig schleudern und pflegen, Bienenköniginnen züchten und sanftmütige leistungsstarke Jungvölker aufbauen sind nur einige der notwendigen Tätigkeiten bei der Imkerei. „Und wenn du die Bienen im Frühjahr plötzlich wieder summen hörst, ist das etwas so Schönes, was sich mit Worten kaum beschreiben lässt!“ Gemüse und Blumen gedeihen dank der Kompostwirtschaft meist in üppiger Fülle. Als „Frau auf dem Lande“ hat sie das 1966 von ihrem Mann geschenkte Gartenbuch verinnerlicht. Beide ernten im Dezember noch frische Tomaten von den im Keller aufgehängten Sträuchern. Immer eine Chance hat das Unkraut, insbesondere, wenn Erika Stöppler sich in den Sommermonaten spontan Zeit für mehrtägige Radtouren nimmt.

Bleibt noch eine Frage: Wie kommt man nach Maar, wenn man in Köln geboren und in Koblenz mit fünf Geschwistern aufgewachsen ist? Bereits auf einem Fortbildungslehrgang lernte sie ihren Ehemann Armin Stöppler kennen. 1965 heirateten beide in Winnigen an der Mosel. Einige Zeit arbeitete Erika Stöppler in Kassel an einer Grundschule. Lange leitete der Ehemann die einklassige Volksschule in Gilsa.

Als diese aufgelöst wurde, besann er sich auf einen alten Traum: Auslandsschuldienst. Nach der Bewerbung erfolgte 1970 die Versetzung in die kleine Stadt Karibib in das heutige Namibia. Über 1000 Meter hoch, die Luft heiß und trocken, Sonnenschein von früh bis spät. Gemeinsam mit den zwei- und vierjährigen Kindern begann der Umzug mit Seekisten und Containern. Folgte ein Leben mit deutschsprachigen Schülern, zwischen hilfsbereiten fröhlichen Menschen, zwischen Begegnungen mit drohenden Elefanten in der Etosha-Pfanne, mit giftigen Puffotter auf der Wanderung, mit Impalas in der Savanne und Wildfleisch im Dreibein über dem offenen Feuer, im übrigen: „Die beste Fleischbrühe in meinem Leben!“

Besonders faszinierte Erika Stöppler das genügsame Leben der Farmer. Konfliktstoffe ergeben sich nach ihrer Ansicht in der Hauptsache eher aus den krassen Unterschieden von Arm und Reich, erst in zweiter Linie aus den Unterschieden in der Hautfarbe.

1975 ging der Auslandsaufenthalt zu Ende, die Familie zog nach Maar, dem Heimatdorf des Ehemannes. „Ich lebe gerne hier. Das raue Klima stört mich nicht. Viel wichtiger sind mir die Menschen, die ich im Vogelsberg kennen gelernt habe – Einheimische und Zugezogene.“ Ein letztes: Langeweile ist etwas, was Erika Stöppler in keiner Weise bekannt ist.



Text und Bild von Margaret Perkuhn

Kräuterspaziergang

„Nelken im Wald?“ fragt eine Teilnehmerin am Hainich beim Spaziergang mit Christiane Pflug am 1. Juli 2011.

Nelkwurz, eine alte Heilpflanze mit ätherischem Öl und Gerbstoffen, wurde gegen Schmerzen im Mund eingesetzt, und der getrocknete Wurzelstock galt früher als Ersatz für die Gewürznelken, die als importierte Ware für die meisten Menschen in alter Zeit unerschwinglich waren. Waldmeister diente wegen seines unverwechselbaren Aromas lange in der Lebensmittelindustrie als gesuchter Geschmacks-spender, ist aber heute wegen seines Gehaltes an Cumarin, welches Blut verflüssigend wirkt, in der Lebensmittelindustrie nicht mehr zugelassen.

Als Gewürzkraut sammelte man gerne die Knoblauchrauke. Der Wilde Hopfen befällt mit seinen nimmersatten Ranken ganze Sträucher und kann sie ersticken, indem er sie voll überwuchert. Das gelb blühende Gänsefingerkraut erhielt seinen Namen von den handförmigen geteilten Blättern.

Sternmiere, Löwenzahn und Sauerampfer wurden von der Apothekerin auch gezeigt und benannt, ebenso das vielseitig wirksame Johanniskraut und die alt bekannte Melde, ein häufiges Unkraut. Das feingliedrige Schöllkraut soll gut bei Gallenleiden wirken und sein gelber Pflanzensaft gegen Warzen. Das Hirtentäschel trägt pikant schmeckende Samen, während beim Spitzwegerich die Blätter es sind, die heilkräftig wirken sollen und auch zu Suppen und Salaten Verwendung finden. Beim Frauenmantel bezieht sich der Name auf die Blattform, die an einen überwurfartigen Mantel erinnert, wie er auf alten Marienbildern oft dargestellt ist. An den äußeren Blättchen befinden sich Wasserspalten, aus denen in feuchten Nächten Wasser in Tropfen ausgeschieden wird, und zwar oft so reichlich, dass es sich in der trichterförmigen Vertiefung des Blattes sammelt. Die in den Blättern enthaltenen Gerbstoffe können als Tee gegen Durchfall eingesetzt werden.

Mit gelben Blüten grüßte das Leinkraut, meist „Wildes Löwenmäulchen“ genannt und mit Lippenblüten zeigte sich die Wicke. Der blau blühende, niedrig wachsende Ehrenpreis gilt wegen des Gehaltes an Gerb- und Bitterstoffen als alte Heilpflanze.

Die Spaziergänger erhielten weitere Erklärungen zu all den Pflazen, die ihnen auf Schritt und Tritt begegneten: Beifuß, Gundelrebe, weiße Sternmiere, Kreuzlabkraut und Habichtskraut.

2012 geht es weiter! Siehe Programm auf Seite 2.

Aktivenfahrt nach Löhnberg

Die Informationsfahrt der Aktiven der Seniorenhilfe Maar führte in diesem Jahr nach Löhnberg in den Kreis Limburg-Weilburg. Mitten im Ortskern steht das mit Unterstützung des Bundesfamilienministeriums errichtete „Mehrgenerationenhaus“.

Der aus dem Jahre 1905 stammende städtische Werkhof wurde mit viel Liebe um- und ausgebaut, um einen Treffpunkt für Jung und Alt zu schaffen. Ziel ist es, verschiedene Generationen durch gemeinsame Interessen zu verbinden.

Geschäftsführer Thomas Zipp erläuterte beim Rundgang durch die Werkstatt, die Bücherei, die Küche mit Essraum und die Veranstaltungsräume die Angebote, die alle ehrenamtlich betreut werden: Gemeinsamer Mittagstisch für Kinder, Jugendliche und Senioren; Hausaufgabenhilfe von Senioren für Kinder und Jugendliche; Computerseminare für Senioren; Beratungsbüro für Senioren; Musikveranstaltungen, Adventsfeiern, Krippenausstellung, Beratungsangebote für fremdländische Mitbürger; am Gemeinwesen orientierte Sozialarbeit; kostenfreier Kindergarten etc.

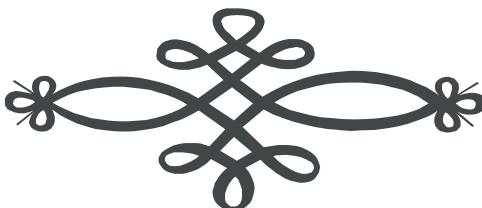
Die Aktiven der Seniorenhilfe Maar waren beeindruckt von der gemeinsamen Leistung von Kommune, Hephata, Bündnis für Familie,



und den vielen ehrenamtlich Tätigen, um ein attraktives Lebensumfeld zu bieten und das generationsübergreifende Miteinander zu stärken.

Der Abschluss der lehrreichen aber auch geselligen Fahrt führte zum Schloss Weilburg, eine 400 m lange Schlossanlage auf einem Bergrücken oberhalb der Lahn. Das Hochschloss wurde im Stil der Renaissance ab dem Jahre 1553 erbaut und blieb bis heute fast unverändert. Unter sachkundiger Führung bestaunten die Aktiven der Seniorenhilfe die reich ausgestatteten Räume mit festlich gedeckten Tischen, die Orangerie sowie die barocke Gartenanlage.

Kurt Sorg verabschiedete die Aktiven mit einem Hinweis auf die Informationsfahrt im Jahre 2012 und hofft, bis dahin einige neu hinzugekommene Aktive begrüßen zu dürfen.



Unterwegs

Ein Tourist macht Station in einem Kloster. Er wird freundlich aufgenommen, und man bietet ihm eine Mönchszelle als Schlafquartier an. Darin stehen nur ein Bett und ein Stuhl.

In der Tür fragt der Tourist erstaunt: „Und wo sind Ihre Möbel?“

„Wo sind denn Ihre?“, erwidert der Mönch.

Verwirrt antwortet der Tourist: „Ich bin ja nur auf der Durchreise.“

Der Bruder lächelt: „Wir auch.“

Die Geschichte von der fleißigen Ameise

(Autor unbekannt)

Jeden Morgen kam die fleißige Ameise fröhlich zum Dienst. Sie liebte ihre Arbeit. An ihrem Arbeitsplatz verbrachte sie immerhin die meiste Zeit des Tages. Mitunter hatte sie schwierige Probleme zu lösen und zeitweise wurde ihr viel zusätzliche Arbeit aufgebürdet. Sie arbeitete dennoch unermüdlich und fleißig, dabei immer ein Liedchen summend.

Der Vorsteher, ein dicker fatter Käfer, stellte fest, dass es niemanden gab, der die Ameise beaufsichtigt. Ein unhaltbarer Zustand, der nicht geduldet werden durfte. So konnte es auf gar keinen Fall weitergehen! Er schuf einen Sachgebietsleiter-Posten und stellte dafür einen Mistkäfer ein.

Bereits nach kurzer Eingewöhnungszeit entwickelte der Mistkäfer Verfahren, wie die internen Arbeitsabläufe standardisiert werden können. Hierzu erstellte er mehrere Berichte. Bald benötigte der Mistkäfer einen Geschäftsstellenleiter, der diese Berichte bearbeiten sollte. Man stellte hierzu eine Spinne ein, die ihrerseits ein entsprechendes Archiv einrichtete und Telefonanrufe für den Mistkäfer entgegennahm.

Und in der ganzen Zeit arbeitete die Ameise froh und munter weiter, denn ihre Arbeit gefiel ihr und von Zeit zu Zeit summte sie ein Liedchen.

Der Vorsteher war begeistert von der Arbeit des Mistkäfers und forderte noch grafische Darstellungen, Präsentationen und Zukunftsanalysen an. Für diese zusätzlichen Aufgaben wurde es erforderlich, eine Fliege einzustellen als Helfer für den Sachgebietsleiter. Er erhielt von der Dienststelle einen besonders modernen Laptop, um schöne bunte Präsentationen vorbereiten zu können.

Die fleißige Ameise allerdings summte nur noch selten ein Liedchen. Sie stöhnte unter der Last des stetig zunehmenden Schreibkrams. Was sie nun alles zusätzlich auszufüllen hatte, führte dazu, dass sie immer weniger ihren eigentlichen Aufgaben nachgehen konnte.

Natürlich informierte sie ihren Vorgesetzten, allerdings ohne sich dabei über die überproportional zugenommenen zusätzlichen Arbeiten zu beschweren. Daraufhin veranlasste der Vorsteher unverzüglich für das Sachgebiet, in dem die Ameise arbeitete, einen Administrator einzustellen. Diese verantwortungsvolle Aufgabe wurde der Heuschrecke übertragen. Die verlangte, dass man ihr einen speziellen Bürosessel zur Verfügung stellt und zusätzlich einen Dienstwagen mit eingebautem Laptop und einem Zugang zum Internet.

Selbstverständlich benötigte sie auch einen persönlichen Assistenten. Eine Kröte. Diese hatte bereits in einer anderen Abteilung für die Heuschrecke gearbeitet. Die Ameise summte nicht mehr. Sie wurde immer unruhiger und nervöser.

Während einer Dienstbesprechung der Vorgesetzten wurde festgelegt, eine externe Arbeitsgruppe zu bilden und Daten für eine Studie über das arbeitende Personal zusammen zu tragen. Später sollte dem Vorsteher dieser Bericht vorgelegt werden. Die ausgesuchten Spezialisten waren auch sofort bereit, gegen ein beträchtliches zusätzliches Entgelt, unverzüglich tätig zu werden. Fast zeitgleich stellte der Vorsteher fest, dass das Sachgebiet, in dem die fleißige Ameise beschäftigt war, nicht mehr die Controllingzahlen wie früher erreichte. Auch die Arbeitsmoral hatte sich erkennbar verschlechtert.

Er suchte Hilfe bei der Eule, einer Expertin in Sachen Betriebswirtschaft, Arbeitsabläufe und Organisationsstrukturen. Sie analysierte und diagnostizierte. Zusätzlich führte sie lange Gespräche mit den Mitarbeitern. Für ihre Bemühungen wurde ein Honorar von 30.000,00 € vereinbart. Innerhalb von drei Monaten sammelte die Eule alle relevanten Daten und Fakten der Abteilung. Im Anschluss daran legte sie den Abschlussbericht vor. Die Kernaussage: „Sie haben zu viel Personal, es sollten umgehend Stellen abgebaut werden“.

Der Vorsteher las den Bericht aufmerksam. Umgehend setzte er die Empfehlung um. Die Ameise wurde entlassen – die immer so fleißig gearbeitet und ihre Arbeit geliebt hatte.

Und die Moral von der Geschicht':

Es sollte dir nicht im Traum einfallen, eine fleißig arbeitende und fröhliche Ameise zu sein. Es ist viel besser eine Heuschrecke oder ein Mistkäfer zu sein. Wenn auch unnütz und unfähig. Denn diese Spezies brauchen keinen Aufseher. Wenn du nicht anders kannst, als fleißig und arbeitsam zu sein, dann zeige bloß niemanden, dass dir deine Arbeit Freude bereitet und du dabei noch fröhlich bist. Erfinde von Zeit zu Zeit unlösbare Schwierigkeiten und Probleme bei der Arbeit, jammere herum und beschwer dich, wo du nur kannst. Keiner soll je auf den Gedanken kommen dich zu beneiden, nur weil du Spaß an der Arbeit hast.

Viele liebe Grüße,

PS: ...und bloß nicht summen!

Was kostet ´ne Kuh?

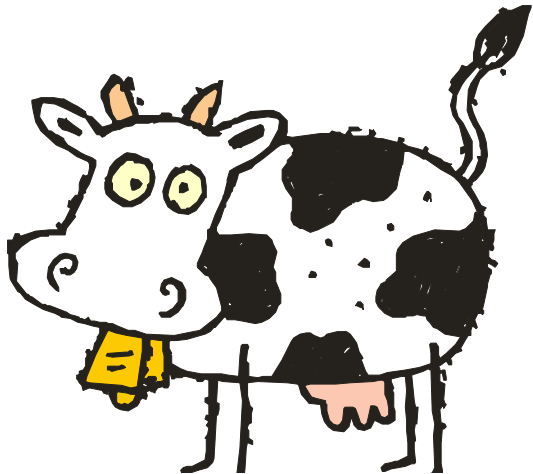
Ein Bauer kaufte sich einen Mercedes C 180 D von der Daimler-Benz AG. Er ärgerte sich über die Aufpreise der Sonderausstattung. Kurze Zeit später kaufte sich ein Vorstandsmitglied der Daimler-Benz AG von diesem Bauern eine Kuh für seinen Freizeithof.

Der Bauer schrieb folgende Rechnung:

Rechnung:

1 Kuh - Standardausführung	Grundpreis	€ 2.400,00
1 Kuh - zweifarbig (schwarz/weiß)	Aufpreis	€ 150,00
Rindlederbezug		€ 100,00
Milchbehälter (Sommer- und Winterbetrieb)		€ 50,00
4 Zapfhähne	à 12,50 €	€ 50,00
2 Stoßstangen, verhornt	à 17,50 €	€ 35,00
Düngevorrichtung (BIO)		€ 60,00
Allwetterhufe		€ 100,00
Zweikreisbremssystem (Vorder- u. Hinterläufe)		€ 400,00
Fliegenwedel, halbautomatisch		€ 30,00
mehrstimmige Signaleinrichtung		€ 135,00
verschleißbare Halogenaugen		€ 150,00
Vielstoff Futtermittelverwerter		€ 1.250,00
Totalkuh in gewünschter Ausführung		€ 4.910,00

Preis ohne Überführung



Die sieben Weltwunder

Eine Schulklasse wurde gebeten zu notieren, welches für sie die Sieben Weltwunder wären.

Folgende Rangliste kam zustande:

- Pyramiden von Gizeh
- Taj Mahal
- Grand Canyon
- Panamakanal
- Empire State Building
- St. Peters Dom im Vatikan
- Große Mauer China

Die Lehrerin merkte beim Einsammeln der Resultate, dass eine Schülerin noch an der Arbeit war. Deshalb fragte sie die junge Frau, ob sie Probleme mit ihrer Liste hätte.

Sie antwortete: "Ja. Ich konnte meine Entscheidung nicht ganz treffen. Es gibt so viele Wunder."

Die Lehrerin sagte: "Nun, teilen Sie uns das mit, was Sie bisher haben und vielleicht können wir ja helfen."

Die junge Frau zögerte zuerst und las dann vor.

"Für mich sind das die Sieben Weltwunder:

- Sehen
- Hören
- Sich-Berühren
- Riechen
- Fühlen
- Lachen ...
- ... und Lieben“.

Im Zimmer wurde es ganz still.

Diese alltäglichen Sachen, die wir als selbstverständlich betrachten und oft gar nicht realisieren, sind wirklich wunderbar. Die kostbarsten Sachen im Leben sind jene, die nicht gekauft und nicht hergestellt werden können.

Gedanken einer Seniorin

Es fällt mir auf, dass alles weiter entfernt ist als vor einigen Jahren. Es ist sogar zweimal so weit zur Straßenecke und ein Hügel war früher auch nicht da.

Das Rennen zum Bus habe ich ganz aufgegeben, er fährt jetzt immer zu früh ab.

Die Treppen sind auch höher als in den goldenen Jahren. Auch Bücher und Zeitschriften werden mit kleineren Buchstaben gedruckt.

Aber es hat keinen Sinn, jemand ums Vorlesen zu bitten, da jeder so leise spricht, dass man es kaum hören kann.

Zu den Kleidern wird zu wenig Stoff verwendet, besonders um die Hüfte.

Auch die angegebenen Größen fallen kleiner aus als früher.

Sogar die Menschen verändern sich, sie sind viel jünger als wir in ihrem Alter waren.

Andererseits sind die Leute unseres Alters so viel älter als wir. Ich traf neulich eine Klassenkameradin, die war so alt, dass sie mich nicht erkannte.

Ich dachte an das arme Wesen, während ich meine Haare kämmte. Und als ich in den Spiegel sah . . . wirklich, die Spiegel sind auch nicht mehr das, was sie einmal waren!

*Sieh nicht zu, wie das Leben
an dir vorbeigeht – geh mit ihm!*

(José Narosky)

Rätsel - Rätsel - Rätsel - Rätsel - Rätsel

Ergänzungs-Rätsel

Finden Sie in jeder Zeile ein Hauptwort, das sowohl hinter das 1. als auch vor das 2. Wort in der Zeile passt. Anfangs- und Endbuchstabe jeden gesuchten Wortes sind bereits vorgegeben. Der Begriff in der Mitte von oben nach unten besagt, dass man „dafür ist“.

AUTO	K					N	SPITZE
WEIN	T					N	SAFT
ERKER	F					R	BRETT
EHE	P					R	LOOK
KÖRPER	G					T	HEBER
BLECH	T					L	WIRBEL
MODE	S					K	WAREN
GENIE	S					H	HOLZ
ORGAN	S					R	HERZ

Großstadtssuche:

Im folgenden Satz sind 4 Großstädte versteckt.

Mein wütender Opa riss Timos Kaugummis so heftig über Lindas Käfig, dass der Hamster damals einging.

Worträtsel

Leicht verschmutzter Zeitungsbericht – um einen Buchstaben erweitert

Aufforderung an einen Azubi, sich zu vergrößern

Knochen eines Instrumentes

Etwas, das Lebensmittel fesselt

Behältnis für eine Körperöffnung

Hochglänzender Zoo-Bewohner

Brettspiel mit leichtem Schlag

Hilfe rufendes Schwein in Schwaben

Fruchtiges Sinnesorgan

Hieb eines Federviehs

Flüssigkeit zum Bestimmen von Längen

Film über ein afrikanisches Lebewesen

Festmahl für Kannibalen

Hey weißer Mann ,lass mich dir etwas erklären:

Bei meiner Geburt bin ich schwarz.
Wenn ich aufwachse bin ich schwarz.
Gehe ich in die Sonne, bin ich schwarz.
Wenn ich friere, bin ich schwarz!
Habe ich Angst, bin ich schwarz!
Ist mir schlecht, bin ich schwarz!
Bin ich tot, bin ich schwarz!

..... aber du weißer Mann :

Bei deiner Geburt bist du rosa!
Wenn du aufwächst, wirst du weiß!
Gehst du in die Sonne, wirst du rot!
Wenn du frierst, wirst du blau!
Hast du Angst, wirst du gelb!
Ist dir schlecht, wirst du grün!
Bist du tot, wirst du grau!

Und jetzt erkläre mir bitte, warum du mich farbig nennst?!

(Verfasser unbekannt)



Ein bisschen mehr Frieden und weniger Streit.
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass.
Ein bisschen mehr Wahrheit – das wäre was.

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du.
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln – das wäre gut.

In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht.
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht
und viel mehr Blumen, solange es geht,
nicht erst auf Gräbern – da blüh'n sie zu spät.

(Verfasser unbekannt)

Gut zu wissen

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

Die Geschenkidee!

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“ (nicht in den Sommerferien)
Einfach mal reinkommen!

Wenn man nicht mehr kochen kann/will:

- das Deutsche Rote Kreuz liefert einmal pro Woche tiefgekühlte Mahlzeiten ins Haus, die man nur aufwärmen muss. Auskunft unter ☎ 06641-96630.
- das AWO-Sozialzentrum liefert täglich eine warme Mahlzeit ins Haus Auskunft unter ☎ 06641-96340.

Für alle offen: Der Dienstagsclub

Freude an Geselligkeit? Freude an Gesprächen?

Freude an Essen und Trinken?

Alle 14 Tage von 14 Uhr bis 16.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Lauterbach-Maar

Weitere Auskünfte bei Erika Stöppler, ☎ 06641-2662

Die Ehrenamtssuchmaschine

Die Ehrenamtssuchmaschine will Vereine und Initiativen, die ehrenamtliche Unterstützung brauchen, mit denen zusammenbringen, die sich ehrenamtlich betätigen wollen. Die Seniorenhilfe Maar sucht ständig Aktive, die anderen Menschen Hilfe leisten möchten, und so hat auch sie einen Platz in der Suchmaschine eingenommen.

Besuchen Sie den Eintrag der Seniorenhilfe in der Suchmaschine unter www.vogelsbergkreis.de

Rätsel-Lösungen (Gitter): KONZERN; TRAUBEN; FENSTER; PARTNER; GEWICHT; TROMMEL; SCHMUCK; STREICH; SPENDER = zustimmen; (Großstadtssuche): Paris, Moskau, Berlin, Amsterdam. (*Worträtsel*): Staubpartikel, Wachsmalstift, Trommelwirbel, Soßenbinder, Maultasche, Lackaffe, Klapsmühle, Notrufsäule, Ohrfeige, Taubenschlag, Messwein, Zebrastrreifen, Menschenauflauf.

Wichtige Telefonnummern:

Polizei

Notruf _____ 110

Polizeistation, Lindenstr. 61 _____ 971 0

Feuerwehr

Notruf _____ 112

Rettungsdienst

Notarzt / Rettungswagen _____ 112

Leitstelle (Notarzt) _____ 06641-19 222

Krankentransport _____ 06641-19 222

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Sa., So. u. Feiertage

Eichhof-Krankenhaus Lauterbach _____ 82 789

Übrige Tage: Mi. ab 14.00 Uhr,

Mo., Di., Do. u. Fr. ab 18.00 Uhr

über den Anrufbeantworter Ihres Hausarztes

erfahren Sie, wer den Notdienst übernimmt.

Senioren

Seniorenhilfe Maar e. V. _____ 40 50

Sprechzeiten : Mo u. Mi _____ 9.30 11.30 Uhr

Freitag _____ 14.00 15.30 Uhr

Seniorenbeirat der Stadt Lauterbach _____ 184 119

Hospizdienst Lauterbach _____ 8764 55

Pflegestützpunkt des VB-Kreises ____ 06641/977-2091 und 2092

Häusliche Kranken- u. Altenpflege

Sozialstation der AWO _____ 96 34 0

Sozialstation der Diakonie _____ 82 37 7

Pflegedienst Roth _____ 91 97 74

Deutsches Rotes Kreuz _____ 96 63 0

Frauen und Kinder in Not _____ 97 72 44

Ev. Seelsorge (kostenlos) _____ 08001 110 111

Kath. Seelsorge (kostenlos) _____ 08001 110 222