

Vereins-Mitteilungen
2013



Für Lauterbach und
seine Stadtteile



Schloss Eisenbach

Foto: Walter Mönch

Inhalt

Vorwort des Vorsitzenden	1
Veranstaltungen 2013	2
Alt und Jung 2013	3
Was war los im letzten Jahr?	4/5
Statistik, einmal nicht so ganz nüchtern	6/7
Wenn jemand Hilfe braucht	8
Angebot der Stadtbücherei	9
Adipositas per magna (krankhafte Fettleibigkeit)	10/11
Seniorenbeirat Kreisstadt Lauterbach	12/13
Aktivenfahrt nach Weimar	14/15
Geriatric - ein unbekanntes Fachgebiet	16/17
Neues von der Pflegeversicherung	17
Ein Lächeln / Das Alter / Weisheiten	18/19
Rätsel	20/21
Bedrängnis	22
Raffiniert	23
Paradox ist, wenn...	24
Gut zu wissen ...	25
Wichtige Telefonnummern	26

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

Walter Mönch, Reuters

Gerda Krömmelbein, Wallenrod

Heidi Neidhart, Lauterbach

Andrea Brück, Maar,

Inge Jöckel, Lauterbach

Erwin Greb, Lauterbach

Hans-Kurt Dietz, Maar

Hannelore Greb, Lauterbach

Kurt Sorg, Wallenrod

Erika Stöppler, Maar



06641-2720

06638-200

06641-62119

06641-911770

06641-1465

06641-917120

06641-919540

06641-2111

06641-646

06641-2662

Vorsitzender

stellv. Vors.

stellv. Vors.

Rechnerin

Schriftführerin

Beisitzer

Beisitzer

Beisitzerin

Beisitzer

Ehrenvorsitzende

Liebe Mitglieder und Freunde der Seniorenhilfe Maar,

als ich 1992 Verwaltungsdirektor der Gedenkstätte Buchenwald wurde, habe ich mich in die bestehende Mannschaft eingereiht. Nicht Chef sein im Sinne von: erst mal alles ändern, sondern für das Team neue, für mich aber vertraute Arbeitsweisen vorstellen und gemeinsam entscheiden, was daran besser sein könnte, aber auch bewahren, was sich über die Jahre bewährt hat.

Es macht mich bis heute froh, dass diese Integration durch Teamwork nach meiner Überzeugung gut geklappt hat. Einer unserer Hausmeister hat damals nach meiner Einführungsrede gemeint, man solle erst mal abwarten „bis er sich entpuppt“. Darauf hat er bis zu meiner Verabschiedung umsonst gewartet.

So will ich auch mein neues Amt bei der Seniorenhilfe Maar führen. „Das haben wir aber immer schon so gemacht“, darf nicht die Leitlinie sein. Neue Ideen müssen erlaubt sein. Sie werden aber diskutiert und nicht „durchgedrückt“. Wenn ich mich nicht durchsetze, kann ich auch verlieren. So ist Demokratie und die ist mir wichtig. Unbedingt aber möchte ich Bewährtes fortführen und auf die Erfahrungen und den Sachverstand der übrigen Vorstandsmitglieder, die schon lange im Amt sind, vertrauen.

Alle Mitglieder sind aufgerufen, durch Anregungen dazu beizutragen, dass unsere Seniorenhilfe weiter entwickelt werden kann. Alle Zeichen deuten darauf hin, dass solche bürgerchaftlichen Selbsthilfen gerade in unserer ständig älter werdenden Gesellschaft immer unverzichtbarer werden.

Mit ganz herzlichen Grüßen
Ihr / Euer

Walter Mönch

VERANSTALTUNGEN 2013

Achtung, die Veranstaltungen finden an verschiedenen Orten statt!

- Do. 21.02.13 19.00 Uhr „Posthotel Johannesburg“ in Lauterbach
Pascal Dickel, Vortrag über **Osteopathie**
- Sa. 16.03.13 14.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Maar Begegnungsnachmittag **„Alt und Jung“** mit den Kindern der Gudrun-Pausewang-Schule Maar, einer Kerzenzieherin und einem Überraschungsgast
- Do. 21.03.13 19.00 Uhr im „Landgasthof Tenne“ in Maar
Mitgliederversammlung
- Do. 25.04.13 16.00 Uhr in der Gudrun-Pausewang-Schule in Maar
Kochen für den kleinen Haushalt mit Erika Stöppler und Kurt Sorg (**bitte anmelden**)
- Do. 16.05.13 19.00 Uhr „Posthotel Johannesburg“ in Lauterbach
Marlies Gräfe liest aus Werken **Erich Kästners**
- Do. 13.06.13 19.00 Uhr „Posthotel Johannesburg“ in Lauterbach
Apothekerin Christiane Pflug mit einem Vortrag über **gesunde Schlafkultur**
- Do. 22.08.13 19.00 Uhr „Posthotel Johannesburg“ in Lauterbach
Vortrag über **Hörgeräteakustik**
- Fr. 20.09.13 Aktivenfahrt nach Marburg mit einer alternativen Stadtführung durch Landeskonservator i.R. Udo Baumann. Erfahrungsaustausch mit der **Freiwilligen-Agentur Marburg**.
- Di. 01.10.13 13.00 Uhr Fahrt zum **Früchteteppich** nach Sargenzell (**bitte anmelden**)
- Mi. 16.10.13 15.30 Uhr Führung durch die **Stadtbücherei Lauterbach** mit deren Leiterin Frau Petra Scheuer

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

Alt und Jung 2013

Unsere beliebte Veranstaltung „Alt und Jung“ findet in diesem Jahr am Samstag, 16. 03. von 14.00 – 17.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Maar statt. Das Programm steht schon weitgehend fest.

Die **Kinder der Gudrun-Pausewang-Schule** singen unter der Leitung von Karin Sachers. Sie werden auch ein kleines Geschenk für jeden Gast zur Erinnerung basteln.

Eine **Kerzenzieherin** von der **Gemeinschaft Altenschlirf** wird uns ihr Handwerk vorstellen und eine Einführung in diese Technik geben.
Ein **Überraschungsgast** wird uns mit einem mundartlichen Vortrag unterhalten. - Sie dürfen gespannt sein!

Danach folgt der gemütliche Teil. Bei kalten Getränken, Kaffee, Tee, Kuchen oder belegten Broten können Sie sich mit ihren Tischnachbarn unterhalten oder dem Drehorgelspiel von **Walter Günther** lauschen.

Auch dieses Jahr freuen wir uns wieder auf eventuelle Beiträge aus dem Publikum.

Eine **Auswahl der schönsten Fotos** der letztjährigen Veranstaltung, wird im Vorraum zu sehen sein.

Jedes Jahr finden sich wieder fleißige Leute, die mit einer Kuchen-spende zum Gelingen unserer Veranstaltung beitragen. Die Mitarbeiter in unserem Büro nehmen Ihre Anmeldung dazu gerne entgegen. (Tel. 06641/4050)



Was war los im letzten Jahr?

- 04.01. Erster Spielenachmittag des Jahres im Posthotel Johannesberg in Lauterbach.
- 27.01. Die Mitteilungen 2012 werden an die Mitglieder versandt.
- 06.02. Beginn des ersten Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“ mit Monika van Treek.
- 11.02. Der Vorstand trifft sich erstmals zu einem Gespräch mit Walter Mönch im Büro der Seniorenhilfe.
- 23.02. Frau Dr. Mesinovic hält im Posthotel Johannesberg einen Vortrag über die Arbeit des Hospizdienstes in Lauterbach und Schlitz.
- 03.03. Eine Abordnung des Vorstandes der Seniorenhilfe nimmt an einem Workshop des Vereins „Miteinander-Füreinander“ Großenlüder e.V. in Großenlüder teil.
- 17.03. Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ im DGH Maar mit dem Folkloreensemble der Musikkulturschule Lauterbach und Kindern des Kindergartens Maar. Frau Gabriele Kynast gibt einen Einblick in ihre Webkunst. Frau Elvira Waldeck und Frau Doris Lippert führen einen heiteren Sketch in Mundart auf. Herr Walter Günther lässt wieder seine Drehorgel für einen guten Zweck erklingen.
- 22.03 Mitgliederversammlung im „Landgasthof Tenne“ mit Neuwahlen des Vorstandes. Neu im Vorstand sind Walter Mönch, 1. Vorsitzender, Andrea Brück, Rechnerin, und Kurt Sorg, Beisitzer. Heidi Neidhart verabschiedet Kurt Sorg als ersten Vorsitzenden in einer launigen Ansprache. Für einen musikalischen Beitrag sorgen die Geschwister Harres aus Reuters.
- 29.03 Die Ehrenvorsitzende Erika Stöppler erhält im Zuge einer Stadtverordnetenversammlung die Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland für ihr Engagement und ihre Arbeit in der Seniorenhilfe Maar.

- 19.04. „Kochen für den kleinen Haushalt“ mit Erika Stöppler und Kurt Sorg in der Küche der Gudrun-Pausewang-Schule Maar findet wieder großen Anklang.
- 26.04 Herr Dr. Stefan Serguhn referiert über Augenleiden im Alter und entsprechende Behandlungsmöglichkeiten.
- 10.05. Axel Veith und Christoph Hilbrig berichten im Posthotel Johannesberg über ihre Erlebnisse auf dem Jakobsweg.
- 24.05. Kräuterwanderung mit Apothekerin Christiane Pflug rund um Lauterbach.
- 30.06. Die Seniorenhilfe beteiligt sich am Bürgermahl auf dem Marktplatz im Rahmen der 1200-Jahrfeier der Stadt Lauterbach.
- 15.08. Beginn des zweiten Kurses „Gesund und fit bis ins Alter“ beim Roten Kreuz.
- 06.09. Vortrag von Frau Dr. Leyla Abkai über Geriatrie (Altersheilkunde).
- 14.09. Die Aktivenfahrt führt nach Weimar, wo die Gedenkstätte Buchenwald alle tief beeindruckt. Am Nachmittag findet ein Treffen mit der Nachbarschaftshilfe für Senioren in Weimar im Marie-Seebach-Stift statt. Anschließend erkundet die Gruppe unter kompetenter Führung die Stadt Weimar (siehe S. 14)
- 12.10. Erste Redaktionssitzung für das Mitteilungsblatt 2013
- 11.11. Auf der Herbstmesse in Alsfeld ist die Seniorenhilfe mit einem Informationsstand vertreten.
- 15.11. Das Aktiventreffen findet im Posthotel Johannesberg Lauterbach statt.
- 20.11. Vorstandsmitglieder nehmen regelmäßig an den Sitzungen zum Studienvorhaben des Vogelsbergkreises über die Auswirkungen des demographischen Wandels (MORO = Modellvorhaben der Raumordnung) teil.
- 16.12. Im Rahmen des Maarer Weihnachtsmarktes verwandelt sich unser Büro in eine Vorlesestube für Jung und Alt.

Statistik einmal nicht ganz so nüchtern

In den letzten Tagen des alten Jahres ist uns ein Brief eines unserer Mitglieder zugegangen, gerade rechtzeitig für die Redaktion dieses Jahreshaftes. Daraus dürfen wir hier einmal auszugsweise zitieren:

...“da ich nun mit zunehmenden Einschränkungen, befördert vor allem durch meine ... Erkrankung, zurecht kommen muss, bin ich doch jedes Mal sehr sehr dankbar, mit dem aktiven Einsatz verantwortungsvoller Menschen von der SHM eigentlich sehr gut über die Runden zu kommen, was ansonsten – ohne diese Hilfe – zu schier unlösbaren Problemen für mich führen würde.“

Die Gesamtzahl unserer Mitglieder beträgt derzeit (Stand 21.12.2012): 428. Von denen fühlen sich 60 noch so fit, dass sie gerne anderen helfen. Diese 60 nennen wir unsere Aktiven, bezogen auf die Gesamtzahl sind dies 14 %. Von diesen 60 ehrenamtlich Tätigen kamen im Laufe der vergangenen 12 Monate 22 Damen und 19 Herren zum Einsatz, das sind 68 %. Der Anteil der aktiv eingesetzten Herren beträgt dabei 46 %. Das ist für einen im sozialen Bereich tätigen Verein vergleichsweise viel.

Die eingesetzten Aktiven waren im Berichtszeitraum insgesamt 702-mal für Menschen unterwegs, die Hilfe erbeten hatten. In der Zahl der geleisteten Dienste sind auch die 158 Besetzungen des Büros in Maar und der Sprechstunde in Lauterbach enthalten. Hier werden Hilfen vermittelt, Punkte gutgeschrieben, Gebühren verwaltet, Rechnungen erstellt, Computerarbeiten erledigt, sowie Besucher und Anrufer beraten.

Mit 25 Einsätzen ist auch die Arbeit des Redaktionsteams berechnet, dessen Mitglieder sich gegen Jahresende regelmäßig treffen, um die Beiträge für das neue Heft festzulegen, zu erarbeiten und druckreif zu gestalten.

Die Zahl der älteren Bewohner aus Lauterbach und seinen Stadtteilen, die im abgelaufenen Jahr die erbetene Hilfe erhalten haben, betrug im Berichtsjahr 42 (33 Damen und 9 Herren), das entspricht 10 % der Mitglieder.

Geleistet werden dabei Fahrdienste zum Arzt, zum Apotheker, zum Besuch eines Angehörigen im Krankenhaus, zum Friseur, ins Cafe, zum Dienstagsclub, zum Spielenachmittag, zum Bahnhof, häufig auch zum Einkaufen. Unsere Besucherdienste entlasten die pflegenden Angehörigen, indem sie sich mit dem Betreuten unterhalten, spielen, ihnen vorlesen – also ganz einfach Gesellschaft leisten. Die pflegende Person hat einmal freie Zeit für sich selbst oder dringende bzw. wünschenswerte Erledigungen.

Nicht in unsere statistischen Zahlen eingeflossen sind die Sitzungen des Vorstandes, die Vorbereitungen von Festen und Vortrags- oder sonstigen Veranstaltungen, die Teilnahme von Vorstandsmitgliedern an regionalen Bündnissen, Öffentlichkeitsarbeit und vieles mehr.

Wir sind sehr glücklich, dass wir helfen können.

***Der Vorstand dankt allen Aktiven ganz herzlich für
ihren selbstlosen Einsatz 2012***



*Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu anderer Glück,
denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigne Herz zurück.*

(Aus einem Poesiealbum)

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. **Auf Wunsch kann diese Terminkoordination auch der Diensthabende im Büro erledigen.**
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.

Wir leisten Hilfe in:

Sickendorf

Heblös

Wallenrod

Allmenrod

Rimlos

Reuters

Frischborn

Lauterbach

Maar

Rudlos

Wernges

Das Angebot der Stadtbücherei Lauterbach

Seit September 2012 ist die Stadtbücherei Lauterbach in ihre neuen Räume im ehemaligen Schulgebäude (Steingebäude) des „Alten Esels“ umgezogen. Das Gebäude ist durch einen Aufzug barrierefrei.

In der Stadtbücherei kann man im Flair vergangener Tage – viele Besucher entdecken ihr altes Klassenzimmer wieder – aktuelle Medien finden, lesen und ausleihen. Ein Lesecafé lädt zum Kaffeetrinken, Zeitungslesen und Verweilen ein.

Die modern und neu eingerichtete Stadtbücherei Lauterbach bietet derzeit rund 26.000 Bücher (Romane und Sachbücher aus allen Wissensgebieten), rund 3800 CDs und Hörbücher und rund 1700 DVD für Erwachsene und Kinder an. Auch im Angebot sind über 40 aktuelle Zeitschriften wie „Der Spiegel“, „Stern“, „Mein schöner Garten“, „Landlust“ uvm.

Für Menschen mit Sehschwäche hält die Stadtbücherei einen eigenen Bereich an Großdruckbüchern vor. Nicht nur, aber auch für diese Leser sind „Hörbücher“ besonders gut geeignet. Die Stadtbücherei bietet hier einen aktuellen Bestand mit über 900 Titeln an. Darunter findet man Klassiker, aktuelle Romanvertonungen, Krimis und Thriller.

Über die Internetseite www.stadtbuecherei-lauterbach.de kann man im Katalog der Einrichtung stöbern. Wer bereits einen Büchereiausweis besitzt, kann hier auch Medien vorbestellen.

Die Öffnungszeiten:

Montag 14 – 18.00 Uhr, Donnerstag 10 – 18.30 Uhr,
Dienstag 14 – 18.00 Uhr, Freitag 13 – 18.00 Uhr,
Samstag 10 – 13.00 Uhr (Mittwoch geschlossen)

Telefonisch Anfragen unter 06641 184162 oder 184169.

Neuer Service der Seniorenhilfe:

Wir fahren Sie zur Stadtbücherei. Wenn Sie es wünschen, holen wir auch Ihre Bücher dort ab und bringen sie Ihnen nach Hause. Voraussetzung ist, dass Sie Mitglied der Stadtbücherei sind und Ihren Büchereiausweis dort hinterlegt haben.

Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit)

Erfahrungsbericht eines Betroffenen

„Mama kuck ma', wie dick der Mann ist. Der braucht ja zwei Sitze im Bus.“ Im Zug oder im Flugzeug schränkt man die Bewegungsfreiheit des Nachbarn ein, und wenn im Flieger das Essen kommt, passt die Klappe nicht am Bauch vorbei, in der Eisdiele schwingt stets die Sorge mit, ob der Plastikstuhl das Gewicht aushält.

Adipositas? Was ist das, warum sind manche Menschen eines Tages so dick, können nachts ohne Schnarchmaske (Apnoe-Pumpe) nicht schlafen, haben zu hohen Blutdruck, oft Gicht, meistens Diabetes, Gelenkprobleme, Herzprobleme, Schwierigkeiten mit ihrem seelischen Gleichgewicht, können häufig ihren Beruf nicht mehr ausüben? Nicht selten verabschiedet sich der Ehepartner, wenden sich Freunde ab, weil sie sich mit dieser „Qualle“ nicht mehr sehen lassen wollen.

Es ist eine interessante Erkenntnis, dass diese „Adipositas“ genannte krankhafte Fettleibigkeit nur schlecht erforscht ist. Gründe? Natürlich zu viel und unkontrolliertes Essen, Veranlagung, Frust“fressen“, zu wenig Bewegung.

In meinem Fall mögen die zehn Jahre Wochenendfamilie, die überlangen Arbeitstage im Büro, die nächtens nach einem 15-Stunden-Tag noch schnell zubereiteten Spiegeleier, weil es für ein richtiges Essen schon viel zu spät war, genau so ihren Beitrag geleistet haben, wie die besondere Arbeit in einem ehemaligen Konzentrationslager.

Diät machen? Da kenne ich mich aus. Ich habe alle ausprobiert. Jedes mal fünf Kilo runter, sieben Kilo rauf, „Jo-Jo-Effekt“ nennt man das. Letzter Versuch: eine klinische psychotherapeutische Behandlung im Klinikum Schwerin, arrangiert und vermittelt durch den Chefarzt eines Thüringer Krankenhauses, ein Freund in meinem Weimarer Lions-Club. Zweimal jeweils zehn Wochen Intensivtherapie. Ein Jahr später, als sich die Wegstrecken, die ich ohne zu rasten zurücklegen konnte, auf gerade mal 100 Meter reduzierten, musste ich feststellen, dass ich inzwischen bei rund 165 Kilo angekommen war (meine eigene Waage zu Hause zeigte schon lange nur noch „ERROR“ an).

Nach guten Anfangserfolgen wieder: „Jo-Jo“. Der Therapeutische Direktor der Klinik in Schwerin hat die Hände gehoben. Noch ein Versuch? Wie viele noch würde die Versicherung bezahlen? Bei mir helfe nur noch ein chirurgischer Eingriff.

In solchen Lebenslagen habe ich noch nie lange gezuckt, habe mir zuerst im Internet eine Selbsthilfegruppe gesucht, dann Prof. Dr. Weiner am Diakoniekrankenhaus in Frankfurt „die“ Kapazität in Deutschland für solche Operationen gefunden und erhielt in Rekordzeit von drei Wochen die Genehmigung meiner Versicherung. Die OP ist keine Pflichtleistung und es ist meist gar nicht einfach die Zustimmung zur Übernahme der Kosten zu bekommen.

Ich habe mich mit Prof. Weiner auf den sog. Magen-Bypass geeinigt. Bei dieser OP-Form wird der Magen von der Speiseröhre getrennt und zugenäht. Die aufgenommene Speise wird durch den kleinen Pförtner direkt in den Darm geleitet. Die Magensäfte werden ungenutzt über einen Bypass abgeleitet. Das hat gegenüber der Magenverkleinerung (Schlauchmagen) den Doppeleffekt, dass man nicht mehr viel essen kann und außerdem schneller verdaut.

Ich habe vorher viel darüber gelesen, in welchem radikalem Tempo man anfangs abnimmt (später geht das dann natürlich etwas langsamer). Aber am 16. Oktober operiert werden und zu Heiligabend bereits 25 Kilo weniger zu wiegen, das war dann doch unerwartet. Und schön. Nach etwa 14 Monaten war der Vorgang abgeschlossen. Etwas mehr als 60 Kilo habe ich insgesamt abgenommen, ein paar sind es wieder mehr als die erreichte „Talsohle“, aber auch das ist normal. Auf diesem Niveau hält sich das Gewicht nun schon fast zwei Jahre.

Nachdem wir wieder nach Reuters zurückgezogen sind, habe ich mich mit unserem Garten beschäftigt, der über dreißig Jahre völlig wild ineinander gewachsene Bäume, Hecken und Büsche produziert hatte. Dieser Urwald ist inzwischen gelichtet, ein neuer Geräteschuppen ist entstanden und der Rasen war auch noch nie in dem Zustand, in dem er heute ist. Zwölf Zentner Äpfel haben wir geerntet und Apfelsaft und Apfelwein gewonnen.

Ich erwähne das nicht, weil das etwas so Besonderes wäre, sondern deshalb, weil daran vor drei Jahren nicht einmal im Traum zu denken gewesen wäre. Am 16. Oktober 2009 hat noch einmal ein ganz neues Leben begonnen. Wer dazu noch Fragen hat, gerne auch ganz persönliche, der kann mich ansprechen oder anrufen (Tel.: 06641-2720).

Walter Mönch

Der Seniorenbeirat der Kreisstadt Lauterbach, Vertreter der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger

Gespräch mit Michael Duschka, dem Vorsitzenden des Seniorenbeirats der Kreisstadt Lauterbach.

Die ehrenamtliche Arbeit für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger und die Arbeit mit Senioren liegt mir sehr am Herzen.

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem demographischen Wandel in unserer Gesellschaft. Die Fragen lauten, wie können wir selbstbestimmt im Alter wohnen? Stichworte sind Wohnraumanpassung, Nachbarschaftshilfe, Wohnen im Quartier, Leben in Wohngruppen etc. Auch müssen wir Antworten finden, wie wir erforderliche Pflege finanzieren und organisieren können.

Dazu zählen ebenso Fragen nach der häuslichen Versorgung, Einkaufen, Arztbesuche, Kommunikation/Vereinsamung, Treffpunkte, das soziale Umfeld etc. Bürgerschaftliches Engagement wird zukünftig noch stärker gefordert und gefördert.

Als Aktiver der Seniorenhilfe Maar gebe ich vorhandenes Können und Wissen an Hilfsbedürftige weiter. Ich kann dem Einzelnen unmittelbar helfen.

Die Seniorenhilfe kann sich dem wandelnden Bedarf anpassen, sie ist hervorragend organisiert und damit gut für die Zukunft aufgestellt.

Dagegen wendet sich der Seniorenbeirat nicht unmittelbar dem Einzelnen zu, er versucht, allgemeine Probleme zu erkennen, zu beschreiben, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und mit der Kommunalpolitik nach Lösungen zu suchen. Der Seniorenbeirat Lauterbachs ist die politische Interessenvertretung der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger. Durch seine Direktwahl ist er politisch unabhängig.

Das Alter hat zwischenzeitlich einen eigenständigen Repräsentationsbedarf entwickelt. Zwar sind auch ältere Menschen in Parteien, Gewerkschaften und Organisationen vertreten, aber die Anliegen von Älteren werden angesichts der Dominanz anderer Themen und Belange an den Rand gedrängt.

Die Arbeit in der Seniorenhilfe ist für mich hilfreich – sie gibt Anregungen, die in den politischen Bereich einfließen. Daher halte ich die Zusammenarbeit von Seniorenhilfe und Seniorenbeirat für beide Seiten aber insbesondere für die älteren Menschen als eine gewinnbringende Verbindung.

In diesem Netzwerk möchte ich stellvertretend für alle anderen sozialen Einrichtungen die Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreies Lauterbach“ unter Leitung von Wilfried Haas erwähnen, mit der wir uns gemeinsam in Lauterbach und seinen Stadtteilen für das Wohl der Behinderten einsetzen.



Michael Duschka, Vorsitzender des Seniorenbeirates der Kreisstadt Lauterbach (rechts) und Walter Mönch, Vorsitzender der Seniorenhilfe Maar für Lauterbach und seine Stadtteile (links) sind seit vielen Jahren gute Freunde und ziehen heute in der gemeinsamen Arbeit für Senioren in unterschiedlichen Funktionen an einem Strang.

Aktivenfahrt 2012 führte nach Weimar

Es war so etwas wie eine „Ehrensache“, dass die Aktivenfahrt 2012 nach Weimar führte, der Kulturhauptstadt Europas 1999, in der gerade erst neu gewählte Vorsitzende Walter Mönch über 20 Jahre gelebt und als Verwaltungsdirektor der Stiftung Gedenkstätten Buchenwald und Mittelbau-Dora gearbeitet hatte. Neben tiefen Blicken in die Geschichte Buchenwald einerseits und der Geschichte und Gegenwart der Stadt Weimar andererseits stand aber auch ein intensiver Erfahrungsaustausch mit dem Arbeitskreis „Gute Nachbarn Weimar“, der Bürgerstiftung Weimar sowie dem Marie-Seebach-Stift, einem Seniorenheim für betagte Künstlerinnen und Künstler, auf dem Programm.

In einem der vielen Stadtführer Weimars heißt es: „Weimar verdankt Goethe, Schiller, Herder und Wieland seinen Weltruhm. Aber auch Lucas Cranach, Johann Sebastian Bach und Franz Liszt, Henry van de Velde und das Bauhaus hinterließen hier ihre nachhaltigen Spuren. Die erste freiheitliche Verfassung gehört ebenso zum Erbe wie das dunkle Kapitel von Buchenwald.“

Durch das ehemalige KZ und sowjetische Speziallager 2 führten der Leiter der internationalen Jugendbegegnungsstätte, Dr. Helmut Rook und die heute im Ruhestand in Maar lebende, ehemalige pädagogische Mitarbeiterin Marlies Gräfe. Durch die Stadt Weimar führte Dr. Gottfried Senff, ein promovierter Agrarier und ein profunder Kenner der Geschichte Weimars.

Im Marie-Seebach-Stift wurden die Aktiven der Seniorenhilfe von Ina Jaeger begrüßt. Sie ist die Leiterin der soziokulturellen Abteilung des Stifts und somit für das anspruchsvolle kulturelle Programm verantwortlich, das sich nicht nur an die dort wohnenden Senioren richtet, sondern auch gegen Eintritt für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Dies führt auch dazu, dass die Bewohner des Stiftes immer wieder Kontakt zu der Weimarer Bürgerschaft haben.

Zu Gast war auch Susann Schwenke vom Arbeitskreis „Gute Nachbarn Weimar“. Dieser Arbeitskreis arbeitet wiederum mit dem Seebach-Stift eng zusammen. Susanne Schwenke stellte ihre Arbeitskreis vor, der sich aus Spenden und öffentlichen Mitteln trägt und sich somit nicht alleine finanziert wie die Seniorenhilfe Maar – aber auch einen anderen Ansatz hat. Dort helfen nicht Viele Vielen, sondern einer hilfebedürftigen Seniorin, bzw. Senior ist eine gezielte Betreuungskraft auf längere Dauer zugeordnet.

Durch die besonders zahlreichen und sehr unterschiedlichen Angebote, darin waren sich alle Mitreisenden einig, hatte man einen zwar anstrengenden, aber auch sehr interessanten Tag verbracht.



Foto zur Erinnerung: die Reiseteilnehmer vor dem Nationaltheater Weimar mit dem Denkmal für Goethe und Schiller.

Geriatric - ein unbekanntes Fachgebiet



Alter - Krankheit - Mobilität – Selbständigkeit - Pflegebedürftigkeit

Schlagwörter, die aktuell und zukünftig durch die höhere Lebenserwartung der Bevölkerung und durch den steigenden Anteil älterer Menschen, in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Krankheiten verlaufen im höheren Lebensalter oft anders als bei jüngeren Menschen. Meist leidet ein älterer Patient gleichzeitig an mehreren Krankheiten, die sich gegenseitig beeinflussen und deren Behandlung aufeinander abgestimmt sein muss.

Geriatric, auch Altersmedizin genannt, ist die Lehre von Krankheiten des alternden Menschen. Dies betrifft vor allem Probleme aus dem Bereich der Inneren Medizin, Orthopädie und Neurologie.

Geriatric Behandlung im Krankenhaus ist ein Versorgungsangebot in unserem Gesundheitswesen. Dem älteren Menschen soll wohnortnah eine intensive rehabilitative Behandlung geboten werden, die sich an seinen körperlichen, seelischen, geistigen und soziale Bedürfnissen orientiert.

Ein akutes Krankheitsereignis bei älteren Menschen und der Verlauf von chronischen Erkrankungen können vielfach zu Einschränkungen in der Mobilität führen. In der Geriatricabteilung soll der Patient nach einer Akutbehandlung schonend mobilisiert werden.

Ziel des umfangreichen Therapiekonzeptes ist die Verbesserung der Lebensqualität. Die verlorenen Fähigkeiten sollen wieder gewonnen werden und die Entwicklung neuer Fertigkeiten angestoßen werden, um ein Höchstmaß an Selbständigkeit zu erreichen. Dies ermöglicht den Patienten nach erfolgreich durchlaufener Behandlung in die gewohnte soziale und häusliche Umgebung zurück zu kehren

Schon während der stationären Behandlung steht die weitere Versorgung und Betreuung im Blickfeld. Entscheidungen stehen an, wie kann die weitere pflegerische und soziale Versorgung sichergestellt werden. Mit dem Patient bzw. der Patientin und deren Angehörigen wird die Entlassung zeitnah vorbereitet.

Die Aufnahme auf der geriatrischen Station erfolgt entweder durch Verlegung aus einer anderen Fachabteilung des Krankenhauses bzw. umliegenden Krankenhäuser oder über Direktaufnahme durch Haus- bzw. Facharzteinweisung (telefonische Anmeldung).

Neues von der Pflegeversicherung

Die neu eingeführte Pflegestufe 0 betrifft Patienten, die regelmäßig Hilfe, Beaufsichtigung oder Begleitung im Alltag benötigen, z.B. bei Demenz. Da können seit Anfang Januar 120 € monatlich gezahlt werden, bei Sachleistung (professionelle Betreuung) bis zu 225 €.

Nach Antragseingang bei der Krankenkasse begutachtet der MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) den Fall. Sehr hilfreich ist dabei ein Pflegetagebuch, das man eine Woche lang führt.

Weiter: Wenn Sie in eine Pflege-Wohngemeinschaft (WG) ziehen oder selbst eine gründen wollen, kann es Zuschüsse geben.

Ausführliche Informationen zu allen Fragen der Pflege und der Pflegeversicherung können Sie bei Frau Leskien und Frau Abel vom „Pflegestützpunkt“ des VB-Kreises kostenlos erhalten:
Tel.: 06641-977 2091 und 977 2092

Auch die Seniorenhilfe berät und hilft, soweit sie kann.

Ein Lächeln

Ein Lächeln kostet nichts und bringt viel.
Es bereichert den, der es erhält, ohne den,
der es schenkt, ärmer zu machen.

Es dauert nicht länger als einen Augenblick,
aber die Erinnerung daran ist manchmal ewig.

Niemand ist reich genug, um es nicht brauchen
zu können, und niemand zu arm, um es nicht
verschenken zu können.

Es schenkt Glück im Heim und ist ein
zartes Zeichen der Freundschaft.

Ein Lächeln gibt dem Bekümmerten Auftrieb
und dem Schwachen Kraft. Wenn Du einmal
jemand triffst, der Dich nicht anlächelt, sei
großzügig und lächle ihn an – denn niemand
braucht ein Lächeln mehr als der, der es den
anderen nicht zu geben weiß.

Lebensweisheiten:

Verliere niemals den Glauben an Deine Kräfte und Du kannst alles in
diesem Weltall tun. Werde nicht schwach. Alle Kraft ist dein.
(*anonym*)

Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen
vermag. (*Wilhelm von Humboldt*)

Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben. Aber dem Tag mehr
Leben. (*Hera Lind*)

Hat der Mensch die Heiterkeit seines Gemütes wiedererlangt, dann
kehren auch die Gefäße in ihren gesunden Zustand zurück.
(*Hildegard von Bingen*)

Das Alter

Es ist seltsam mit dem Alter – ist man 13 und noch Kind,
weiß man glasklar, dass das Alter so um 20 rum beginnt.

Ist man aber selber 20, denkt man nicht mehr ganz so steif,
glaubt jedoch, so um die 30 sei man für den Sperrmüll reif.

30-er, schon etwas weiser und vom Lebenskampf geprägt,
haben den Beginn des Alters auf Punkt 40 festgelegt.

40-er mit Hang zum Grübeln sagen dumpf wie ein Fagott:
50 sei die Altersgrenze und von da an sei man Schrott.

Mit 50, graues Haar am Kopfe, erste Falten im Gesicht,
glaubt man: mit 60 käme erst das Ende, zumindest aber käm die
Gicht.

Doch im Herbst da blühn die Rosen und im Herbst reift erst der
Wein,
drum kann man auch mit 60 noch recht jung und glücklich sein.

Doch die 70-er, die Klugen, denken überhaupt nicht dran,
jung sind alle, die noch lachen, Alter fängt mit 100 an.



Weisheiten mit Witz

Keiner ist unnütz
er kann immer noch als schlechtes Beispiel dienen.

Es genügt nicht, keine Gedanken zu haben,
man muss auch in der Lage sein, sie auszudrücken.

Wenn man kämpft, kann man verlieren.
Wenn man nicht kämpft, hat man schon verloren.

Rätsel Rätsel Rätsel Rätsel

Wortschlangen

(In folgenden Buchstabenblöcken sind Wörter verborgen. Finde jeweils den Wortanfang und verbinde dann die aufeinanderfolgenden Buchstaben mit senkrecht und waagrecht verlaufenden Linien.)

E O I H	H C S T	F R E	E R R
T R L C	U T Z L	C T T	I V O
E K D S	U M W E	H E N	T E R

I T T	A I F L	I T E N	E S S S
L X E	M S P A	E E R H	I S D T
I E N	N E Z N	Z S J A	H C N A

Worträtsel

1.

Bald fällt's vom Mond, bald von der Sonn' ins Zimmer, doch ohneKopf ist's immer.

2.

Zwei P, zwei U, zwei R dazu am rechten Ort - wie heißt das Wort?

3.

Dem Sprichwort nach ist **sie** eine Qual und tut weh. **Er** jedoch lebt nur im Tran und schwimmt vergnügt in der See.

4.

Was gehört einem Menschen, das die anderen viel öfter verwenden als er selbst?

5.

Wenn ich in der Mitte steh, rechts ein e und links ein e, rage ich als stolzer Baum hoch empor in des Waldes Raum.

6.

Der Arzt verlangt, dass man es gegen Grippe tut, ein sch davor, und es gibt immer böses Blut.

7.

Immer ist es nah, niemals ist es da. Wenn du denkst, jetzt bist du dran, nimmts gleich ´nen anderen Namen an.

8.

Was ist größer als Gott, teuflischer als der Teufel; die Reichen wollen es nicht, die Armen haben es und wenn du es isst wirst du sterben?

9.

Es kommt vom Leben, hat kein Leben und muss doch Leben tragen.

10.

Welches Wort endet mit "lauflauf"?

Anagramme

Was ist das für ein Tier?

LEDRA

GARUJA

FEIGLE

FLETANE

SURDBAS

SAMU

SCHAD

PESCHT

PFOFDAMF

HANAHER

ARDOMERD

REFLOLE

FAGFIER

GLIZIRT

HADSCHIRM

"Wohnt hier im Haus ein Herr Vogel?" "Ja, im dritten Stock. Fink heißt er."



Was ist der Unterschied zwischen einem Ingenieur und einem Bauingenieur? Der eine baut Waffen, der andere Ziele.



Türsteher auf Schwedisch? - Lasse Reinström.



Rheinische Gottheit mit einem Buchstaben? - J ("Jott")



Was heißt Sonnenuntergang auf finnisch? Hel(l)-sinki



Bedrängnis

Psychotherapeut:

Erzählen Sie mir doch bitte in Ihren eigenen Worten, was Sie bedrängt.

Patient:

Na ja, alles fing an, als ich heiratete.

Meine Frau hatte eine erwachsene Tochter aus erster Ehe, die somit meine Stieftochter wurde.

Mein Vater kam auf Besuch, verliebte sich in meine Stieftochter und heiratete sie.

So wurde aus meiner Stieftochter gleichzeitig meine Stiefmutter.

Meine Frau bekam einen Sohn. Aus ihm wurde automatisch der Schwager meines Vaters, weil dies der Stiefbruder der mit meinem Vater verheirateten Stieftochter ist.

Weil der Junge der Bruder meiner Stiefmutter ist, ist er demnach auch mein Onkel.

Die Frau meines Vaters bekam auch einen Sohn. Dies ist mein Bruder, obwohl ich gleichzeitig sein Opa bin. Er ist ja der Sohn meiner Stieftochter.

Meine Frau ist meine Oma, da sie die Mutter meiner Stiefmutter ist. Daraus folgt, dass ich der Enkel meiner eigenen Frau bin.

Wenn man die Tatsache in Betracht nimmt, dass ich mit meiner Großmutter verheiratet bin, bin ich nicht nur der Mann meiner Frau und ihr Enkel sondern mein eigener Großvater.

Das bedrängt mich !!!

Raffiniert

Eine junge Frau wird mit 80 km/h in einer 30er-Zone erwischt.

Bei der Kontrolle kommt es zu einem Disput mit dem Polizisten, der sie angehalten hat.

Führerschein bitte.

Hab ich nicht, den habt Ihr mir doch entzogen.

Kraftfahrzeugschein bitte.

Hab ich nicht, das Auto hab ich gerade geklaut. Warten Sie mal, als ich meine Pistole ins Handschuhfach gelegt habe, lag da was - könnten die Papiere sein.

Was machen Sie denn mit einer Pistole?

Damit hab ich die Besitzerin des Autos erschossen, die Leiche liegt im Kofferraum.

An der Stelle gehen die Beamten auf Eigensicherung und rufen das SEK. Zwischen dem Leiter des Einsatzkommandos und der Frau kommt es nun wiederum zu einem Disput.

Führerschein bitte.

Hier, bitte sehr.

Wem gehört das Auto?

Na mir, hier sind die Papiere.

Geben Sie mir die Pistole aus dem Handschuhfach.

Um Gottes Willen, was soll ich denn mit einer Pistole?

Das hat der Polizist uns aber mitgeteilt, und auch, dass Sie eine Leiche im Kofferraum haben.

Na, der hat sie doch nicht alle, jetzt wird er wohl noch behaupten, ich wäre zu schnell gefahren.

Paradox ist, wenn...

ein Zuckerbäcker von seinem sauren Verdienst lebt
ein Vater ein Muttermal hat
ein Glatzkopf etwas haarsträubend findet
ein Goethedenkmal durch die Bäume schillert
ein herrenloses Damenfahrrad gefunden wird
einer, der voll ist, nicht für voll genommen wird
jemand im handumdrehen ein Bein bricht
jemand Heißhunger nach Gefrorenem hat
einer die Unvollendete vollendet spielt
das schwache Geschlecht das stärkere ist
das leichte Mädchen nahezu zwei Zentner wiegt
ein schwerer Junge sehr leicht ist
in einem Zweimannboot zwei Damen sitzen
einer im Stehen einen sitzen hat
ein Schuster seine Frau vermöbelt, und ein Schreiner
die seine versohlt
ein Unmusikalischer die erste Geige spielt
jemand im sechsten Stock singt „im tiefen Keller sitz ich hier“
einer im Keller singt „vom Himmel hoch, da komm ich her“
ein Eisverkäufer mit heißer Ware handelt
ein Schornsteinfeger Wert auf eine weiße Weste legt.

Gut zu wissen

Der Kurs „**Fit und gesund bis ins Alter**“ mit Monika van Treek beginnt wieder am **30.01.2013** im Roten Kreuz, Hohe Bergstr. 2

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

Die Geschenkidee!

Freude am **Spielen** 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? Freude an neuen Informationen?

Alle 14 Tage von 14 Uhr bis 16.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Lauterbach-Maar (jeweils dienstags in geraden Wochen)

Projekt „MORO“ des Vogelsbergkreises

Der Vogelsbergkreis hat eine Studie in Auftrag gegeben, die die Auswirkungen des demographischen Wandels auf die Lebensbedingungen in unserem Kreis untersucht. Vertreter vieler Behörden, Verbände und Organisationen sind dabei, die Ergebnisse der Studie mit ihren unmittelbaren Erfahrungen und Mitwirkungsmöglichkeiten zu ergänzen. Die Seniorenhilfe Maar ist mit ihrem Vorsitzenden Walter Mönch und der stellv. Vorsitzenden Gerda Krömmelbein aktiv beteiligt.

Rätselauflösungen

Wortschlangen: Schildkröte, Umweltschutz, Frettchen, Vorreiter, Textilien, Maispflanzen, Jahreszeiten, Schiessstand. *Rätsel 1-8:* Schimmer - immer, Purpur, Wahl - Wal, Name, Eiche, impfen - schimpfen, Morgen, Nichts, Schuh, Kartoffelauflauf. *Anagramme:* Adler, Jaguar, Fliege, Elefant, Bussard, Maus, Dachs, Specht, Dompfaff, Auerhahn, Dromedar, Forelle, Giraffe, Girlitz, Damhirsch.

Wichtige Telefonnummern:

Polizei

Notruf _____ 110
Polizeistation, Lindenstr. 61 _____ 9710

Feuerwehr

Notruf _____ 112

Rettungsdienst

Notarzt / Rettungswagen _____ 112
Leitstelle (Notarzt) _____ 06641 19222
Krankentransport _____ 06641 19222

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, wen den Notdienst übernimmt.

Senioren

Seniorenhilfe Maar e.V. _____ 4050

Sprechzeiten: Mo u. Mi _____ 09.30 bis 11.30 Uhr
Freitag _____ 14.00 bis 15.30 Uhr

Seniorenbeirat der Stadt Lauterbach _____ 184 119

Hospizdienst Lauterbach _____ 876 455

Pflegestützpunkt des VB-Kreises _____ 06641 977-2091 und
06641 977-2092

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Sozialstation der AWO _____ 96 340

Sozialstation der Diakonie _____ 82 377

Pflegedienst Roth _____ 919 774

Deutsches Rotes Kreuz _____ 96 630

Frau und Kinder in Not _____ 977 244

Ev. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 111

Kath. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 222