

Vereins-Mitteilungen
2014



SENIOREN HILFE
MAAR E.V.

Für Lauterbach und
seine Stadtteile



Blick auf die Kirche in Frischborn

Foto: Walter Mönch

Liebe Mitglieder und Freunde der Seniorenhilfe Maar,

im vergangenen Jahr hat sich ein Mitglied unserer Seniorenhilfe daran gemacht, in Frischborn, diesem nach Maar zweitgrößten Stadtteil Lauterbachs, eine eigene Nachbarschaftshilfe ins Leben zu rufen. Das Ergebnis der Bemühungen ist noch offen.

Egal wie, jede Initiative, die eine helfende Hand für den hat, der Hilfe braucht, findet unsere Unterstützung. Nebeneinander, nicht gegeneinander, ist die Devise. Im Zuge der Diskussion ist uns aber aufgefallen, dass wir in Frischborn tatsächlich in der Relation zur Einwohnerzahl nicht sonderlich viele Mitglieder haben.

Deshalb wollen wir in diesem Heft einen Schwerpunkt Frischborn bilden – und warum soll daraus nicht eine kleine Tradition werden, wir uns also nächstes Jahr etwa Wallenrod vornehmen?

Wer dieses Heft aufmerksam liest, wird feststellen, dass wir weiterhin eine gute Entwicklung nehmen und wirklich gebraucht werden. Die Zahl unserer Mitglieder ist auf hohem Niveau stabil, ebenso der Anteil der Mitglieder, die aktiv sind, die also ihre Hilfe anbieten. Und die Zahl der geleisteten Hilfen steigt.

Das hat uns dazu bewogen, unser Büro im alten Rathaus in Maar zu modernisieren. Die bei der Vereinsgründung geschenkten und damals schon ausrangierten Möbel waren für unsere große und aktive Organisation nicht mehr angemessen. Mitglieder, die sich das Ergebnis mal ansehen wollen, sind herzlich eingeladen.

Mit ganz herzlichen Grüßen
Euer



Veranstaltungen 2014

(Hinweis: die Veranstaltungen finden an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten statt!)

- Do. 27.02.14 14.30 Uhr - Besuch des **Seniorenzentrums „An der Lauter“** in Lauterbach. *Anmeldung erforderlich*
- Mi. 12.03.14 15.30 Uhr - **Stadtbücherei Lauterbach**, Führung mit der Leiterin Petra Scheuer. *Anmeldung erforderlich*
- Sa. 22.03.14 14.00 Uhr - Begegnungsnachmittag **Alt und Jung** im DGH Maar mit den Kindern des Maarer Kindergartens, einem alten Handwerk und einem Überraschungsgast
- Do. 27.03.14 19.00 Uhr - Gasthaus „Grüner Baum“ in Maar, **Mitgliederversammlung** mit Lichtbildervortrag.
- Do. 10.04.14 19.00 Uhr - Posthotel Johannesberg in Lauterbach, Dr. H.-U. Wagner hält einen Vortrag zum Thema **Blutvergiftung**
- Do. 15.05.14 14.00 Uhr - Rewe-Lebensmittelmarkt in der Umgehungsstraße in Lauterbach: Vortrag über **gesunde Lebensmittel** mit Führung. *Anmeldung erforderlich*
- Do. 12.06.14 19.00 Uhr - Posthotel Johannesberg in Lauterbach, Marlies Gräfe liest aus Werken des israelischen Schriftstellers **Ephraim Kishon**
- Do. 17.07.14 19.00 Uhr - Posthotel Johannesberg in Lauterbach, Apothekerin Christiane Pflug hält einen Vortrag über **Medikamente** und ihren sinnvoll dosierten **Gebrauch und Vermeidung von Missbrauch**
- Do. 11.09.14 14.00 Uhr Fahrt vom Busbahnhof Lauterbach nach Bad Salzschlirf. Dort Referat: „**Trinken besonders im Alter**“. *Anmeldung erforderlich (es wird ein Kostenbeitrag für die Busfahrt erhoben)*
- Fr. 26.09.14 **Aktivenfahrt**, das Fahrtziel wird Hanau oder Kassel sein. Konkrete Einladung folgt.
- ODi. 14.10.14 13.00 Uhr - Fahrt ab Maar, Kirche nach Sargenzell zum **Früchteteppich**. *Anmeldung erforderlich*

Anmeldungen zu den Veranstaltungen (wo erbeten) bitte stets zu den Bürostunden im Büro der Seniorenhilfe ☎ 06641/4050

Der Spielenachmittag findet jeweils am 1. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr im Posthotel Johannesburg in Lauterbach statt (außer in den Sommerferien).

Alt und Jung 2014

Der Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ findet am Samstag, dem 22. März ab 14.00 Uhr bis etwa 17.00 Uhr statt. Veranstaltungsort ist wie immer das Dorfgemeinschaftshaus in Maar.

Im jährlichen Wechsel tragen diesmal die **Kinder des Maarer Kindergartens** mit Beiträgen zum Gelingen dieses Nachmittages bei.

Freuen dürfen wir uns auf das alte aber jung gebliebene **Handwerk des Strickens**. Bunt gemischt strickt Alt und Jung uns etwas vor, das uns staunen lassen wird.

Was auch immer wieder seine Liebhaber findet, sind **mundartliche Vorträge durch einen Überraschungsgast**. Den dürfen wir auch für dieses Jahr wieder ankündigen.

Drehorgelmann Walter Günther leitet über in den gemütlichen Teil mit Kaffee, Tee und selbst gebackenem Kuchen. Diesen zu spenden dürfen wir unsere Mitglieder wieder herzlich bitten. Anmeldungen bitte im Büro (06641/4050).

Dazu ist es gerne geübter Brauch, dass sich Besucherinnen oder Besucher mit Beiträgen einbringen. Wer das tun möchte, ist gerne dazu aufgerufen.

Im Vorraum wird wieder eine **Auswahl der schönsten Fotos der Veranstaltung 2013** zu sehen sein.



Das war los im letzten Jahr

- 02.01. Erster Spielenachmittag des Jahres im Posthotel Johannesberg in Lauterbach.
- 30.01. Beginn des ersten und übergangslos zweiten Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“ mit Monika van Treek in den Räumen des Deutschen Roten Kreuzes.
- 21.02. Pascal Dickel hält im Posthotel Johannesberg einen viel beachteten Vortrag über Osteopathie.
- 21.02. An diesem Abend und mehrfach im Jahr nehmen Vorsitzender Walter Mönch und stellvertretende Vorsitzende Gerda Krömmelbein an den Sitzungen des MORO-Projektes des Vogelsbergkreises teil.
- 16.03. Begegnungsnachmittag „Alt und Jung“ im DGH Maar. Es wirken mit: der Kinder-Chor der Gudrun-Pausewang-Schule unter Leitung von Karin Sachers. Ramona Linke und Elfi Orthey geben einen Einblick in die Kunst des Kerzenziehens. Bürgermeister Rainer-Hans Vollmöller wartet als Überraschungsgast mit einer launigen Geschichte auf. Walter Günther ist wieder mit seiner Drehorgel für das Kinderhospiz „Bärenherz“ aktiv.
- 21.03. Die Mitgliederversammlung findet im Gasthaus „Jägerhof“ in Maar statt.
- 17.04. Vorsitzender Walter Mönch und Ehrenvorsitzende Erika Stöppler besuchen eine Vorstandssitzung des Lauterbacher Kinderschutzbundes um eine Zusammenarbeit zu prüfen.
- 20.04. Vorsitzender Walter Mönch und Ehrenvorsitzende Erika Stöppler nehmen am Tag der pflegenden Angehörigen in Alsfeld teil.
- 25.04 Eine engagierte Gruppe von Mitgliedern trifft sich in der Gudrun-Pausewang-Schule mit Erika Stöppler und Kurt Sorg, um Kochrezepte für den kleinen Haushalt auszuprobieren.

- 16.05. Marlies Gräfe liest im Posthotel Johannesberg aus Werken Erich Kästners.
- 21.05. Aktive der Seniorenhilfe nehmen an der Schulung „*Sicher im Ehrenamt*“ im Landratsamt Lauterbach teil.
- 13.06. Apothekerin Christiane Pflug unterhält im Posthotel Johannesberg ihr Publikum mit einem Vortrag über gesunde Schlafkultur.
- 01.07. Treffen mit den Initiatoren einer geplanten Gründung „Nachbarschaftshilfe Frischborn“.
- 09.07. Mitglieder der Dienstags-Senioren und des Vorstandes nehmen an einer informativen Führung durch die Werkstätten der Gemeinschaft für Heilpädagogik und Sozialtherapie in Altneschlirf teil.
- 22.08. Der Vorstand der Seniorenhilfe ist Gastgeber für eine Sitzung des Seniorenbeirates Lauterbach unter Vorsitz von Michael Duschka. Neben der formalen Sitzung dieses Gremiums findet ein Erfahrungsaustausch statt, zu dem auch der Vorsitzende der Pflegebegleitung pflegender Angehöriger, Peter Rahm, eingeladen ist (siehe auch Seiten 12 und 13).
- 22.08. Im Posthotel Johannesberg hält Nils Bludau von der Firma „Neusehland“ in Lauterbach einen Vortrag über Hörgeräte.
- 04.09. Beginn des dritten inzwischen sehr beliebten Kurses „Fit und gesund bis ins Alter“ unter der Leitung von Monika van Treek.
- 22.09. Die Aktivenfahrt hat in diesem Jahr Marburg zum Ziel. Dort findet ein lebhafter Erfahrungsaustausch mit der „Freiwilligen-Agentur Marburg“ statt. Anschließend ist Landeskonservator i. R. Udo Baumann ein außergewöhnlicher Stadtführer.

- 01.10. Die Diensttags-Senioren besichtigen den sehenswerten Früchteteppich in Sargenzell. Anschließend sitzt man noch gemütlich bei Kaffee und Kuchen im Praforst zusammen (Siehe Seiten 18 und 24).
- 05.11. Der Vorstand der Seniorenhilfe ist zum Alternachmittag in Sickendorf eingeladen und nimmt die Gelegenheit wahr, unsere Arbeit ausführlich vorzustellen.
- 21.11. Das Aktiventreffen findet dieses Mal im Sitzungssaal des alten Rathauses in Maar statt. Dabei verwöhnt der Vorstand die Aktiven aus Kostengründen mit einem selbst gefertigten Buffet und erörtert die Planungen für 2014.

Leistungen, die wir erbracht haben

„Im Ehrenamt wird sehr viel geleistet, und ohne diese Bereitschaft vieler Menschen wäre auch vieles nicht möglich. ... Vielen Dank auch noch mal an Frau ... , die sich so sehr um meine Mutter gekümmert hat.“

Diese Worte stammen aus einer Karte, die vor Weihnachten im Briefkasten lag. Die Mutter der im Rhein-Maingebiet lebenden Schreiberin ist vor einigen Monaten in ein Lauterbacher Altenheim umgezogen und dazu fährt die Tochter fort: *„Vielleicht haben Sie auch in Zukunft Zeit, nach ihr zu sehen“.*

Ja, das haben wir! Die im vorliegenden Fall seit ca. zwei Jahren bestehenden Besuche werden also fortgesetzt und bieten im Tageslauf des Heimes eine anregende Unterbrechung für die neue Bewohnerin und bedeuten eine lebendige Verbindung mit dem Leben draußen.

Die 84 jährige Dame, von der hier die Rede ist, ist eine von den 51 Personen (12 Herren und 39 Damen), die im vergangenen Jahr eine oder mehrere Hilfen erbeten und auch erhalten haben. Bemerkenswert ist dabei, dass bei den 51 sich 6 befinden, die früher selbst in der Seniorenhilfe aktiv waren.

2013 sind 33 neue Mitglieder eingetreten, und durch Umzug oder Tod sind 17 nicht mehr dabei, sodass wir nun bei einer Mitgliederzahl von 443 angelangt sind. Von denen gehören 55 zu den „Aktiven“, und von denen wiederum waren 48 tatsächlich im Einsatz bei den Menschen, die sich im Büro gemeldet hatten. Es ergaben sich 991 Einsätze, die sich wie folgt zusammensetzen: 794 bei Mitgliedern direkt, rund 150 Bürodienste, 8 Sprechstunden in Lauterbach und 39 Redaktionsstunden für das jährlich erscheinende Info-Heft. Vorstandssitzungen, öffentliche Auftritte, Vorbereitungen und Durchführung von „Alt und Jung“ sowie den Vorträgen sind nicht in dieser Zahl enthalten.

Gerne werden wir gefragt, was wir denn eigentlich am häufigsten machen. In unserem ländlichen Raum erweisen sich neben Fahrdiensten auch Einkaufshilfen und Besuchsdienste verständlicherweise als wichtige Anliegen, ebenso Begleitung und Unterstützung bei Gängen zur Bank oder zu Behörden, zum Arzt, zum Friseur oder zum Spielenachmittag.

Wir sind glücklich, dass wir helfen können.



**Der Vorstand dankt allen Aktiven
ganz herzlich
für ihren selbstlosen Einsatz im
vergangenen Jahr.**

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	Heblos	Wallenrod
Allmenrod	Rimlos	Reuters
Frischborn	Lauterbach	Maar
Rudlos	Wernges	

Demenz mit Humor nehmen – geht das ?

Im Zusammenhang mit der Tagesfahrt der Aktiven zum Freiwilligen Zentrum in Marburg (siehe Bericht auf Seite 14) konnten die Teilnehmer auch eine ganz besondere Ausstellung besichtigen. Der Maler Peter Gaymann hat sich an dem Thema versucht, ob man sich der tückischen Krankheit Demenz mit Humor nähern kann, ohne die Gefühle Betroffener und Angehöriger zu verletzen.

Im ersten Entwurf dieses Heftes hatten wir einige Fotos von diesen Zeichnungen aufgenommen, damit Sie sich selbst ein Bild hätten machen können. Leider ist es uns nicht gelungen, in der zur Verfügung stehenden Zeit die Frage zu klären, wie wir mit den Urheberrechten an diesen Bildern umzugehen haben.

Diese Bilder werden inzwischen von der Marburger Alzheimer Gesellschaft ausgeliehen. Daraus ist unsere Idee entstanden, diese Ausstellung vielleicht im nächsten Frühjahr einmal nach Lauterbach zu holen. Der Vorstand der Seniorenhilfe wird sich in der Zwischenzeit mit den damit verbundenen organisatorischen Problemen (z.B. wo soll diese Ausstellung stattfinden) befassen.

Damit Sie schon einmal gedanklich einen Blick auf diese Ausstellung, die den Namen „*DEMENSCH*“ trägt, werfen können, sei hier vielleicht ein Bild beschrieben:

Ein kleiner Junge steht vor seinem Opa, der in einem typischen Ohrensessel sitzt und fragt ihn: Opa, stimmt das, dass Du Windeln trägst. Und Opa antwortet: Du doch auch.

Oder ein anderes:

Ein Polizist hält einen Senior an und sagt zu ihm: Sie fahren aber zu schnell. Der Senior antwortet: Ich muss ja ankommen, bevor ich vergesse, wohin ich fahren wollte.

Solche Bilder führen zu schallendem Gelächter, aber auch zu großer Nachdenklichkeit. Der Vorstand der Seniorenhilfe glaubt, Ihnen diese Bilder unbedingt zeigen zu sollen.

Dienstags-Senioren in Maar – Neuer Café-Treff in Frischborn – was man voneinander lernen kann –

In diesem Heft wollen wir einen kleinen inhaltlichen Schwerpunkt mit dem Stadtteil Frischborn bilden. Deshalb hat sich die Redaktion einmal in einem ganz neu geschaffenen Treffpunkt umgesehen. Direkt am Mühlbach betreibt Carmen Ziegler einen kleinen Bäckerei-Verkauf, ergänzt durch Grund-Angebote für die tägliche Küche und ein gut sortiertes Zeitungs- und Zeitschriftenangebot.

Carmen Ziegler stellt sich gern in den Dienst des Stadtteils Frischborn, wo sie etwa in der Vorweihnachtszeit schon mal Kinder zum gemeinsamen Plätzchenbacken einlädt. Natürlich hat sie dabei auch die Entwicklung ihres kleinen Ladens im Auge, denn sie ist keine Verkäuferin, sondern betreibt den Shop in der „Bäckerei-Lind-Kette“ selbständig. Aber ihr Blick auf die Gemeinschaft steht im Vordergrund.

Also kam ihr die Idee, in einem zum Laden gehörenden Raum ein kleines Café einzurichten und freitags Nachmittags zu öffnen. Man könnte das eine „Win-Win-Situation“ nennen. Das Angebot mag sich eher an ältere Mitbürger gerichtet haben, die das auch hauptsächlich nutzen, aber auch viele Jüngere kommen auf einen Kaffee und ein Stück Kuchen vorbei, häufig eine komplette Nordic-Walking-Gruppe. Bis zu 35 Besucher hat Carmen Ziegler schon gezählt.

In Frischborn gibt es dazu auch noch einen monatlichen Seniorentreff, den das DRK organisiert. Hierhin kommen schon mal über 70 Menschen.



Foto: Back-Shop und Café -Treff in Frischborn.

Dienstags-Senioren

In Maar hat die Seniorenhilfe ein ähnliches Angebot bereit:

„*Und am Dienstag zu den Senioren*“... heißt es alle 14 Tage nachmittags, denn da treffen sich Freunde und Mitglieder der Seniorenhilfe aus Maar, Lauterbach, Wallenrod und Wernges im Maarer Dorfgemeinschaftshaus zum geselligen Beisammensein.

Besonderheiten in 2013 waren ein Vortrag der Apothekerin Christiane Pflug, ein Besuch in den Werkstätten der Gemeinschaft Altschlirf, ein Grillfest im Vogelschutzgehölz mit Unterstützung des Tier- und Naturschutzvereins, ein Busausflug zum Früchtetepich nach Sargenzell sowie ein Besuch der Gleichstellungsbeauftragten des Vogelsbergkreises Magdalene Pitzer.

Fahrgelegenheiten können vom Büro (Tel.06641/4050) selbstverständlich vermittelt werden, sofern man einige Tage vorher anruft. Die Termine liegen auch im Jahr 2014 in den geraden Kalenderwochen jeweils dienstags, also wieder am 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. usw. ab 14 Uhr. Das DGH kann auch mit Rollstuhl oder Rollator gut besucht werden, denn alles ist ebenerdig angelegt. Bürger der Kreisstadt und aus allen Ortsteilen sind immer herzlich willkommen, und für Essen und Trinken wird immer gesorgt!



Pflegebegleiter-Initiative Vogelsbergkreis

Wir kümmern uns ausschließlich ehrenamtlich und kostenlos um pflegende Angehörige und deren Belange

Von Peter Rahm

Die Initiative „Pflegebegleiter“ zielt auf eine Stärkung pflegender Angehöriger und ihre Vernetzung mit den Unterstützern vor Ort.

Pflegende Angehörige benötigen nicht nur Freiräume zum Erholen, sondern auch Möglichkeiten zum längeren Gespräch und Entlastungsangebote. Um Pflege zu Hause leisten zu können, ist es notwendig über Krankheitsbilder und den Umgang mit Erkrankten Bescheid zu wissen, damit der Pflegealltag effektiv organisiert werden kann.

Wir freiwilligen Pflegebegleiter regen die pflegenden Angehörigen durch unser Gesprächsangebot dazu an, die eigenen Fragen und Bedürfnisse bei der Sorge um kranke Angehörige anzusprechen, sich Hilfe zu organisieren und die häusliche Pflegesituation in den Griff zu bekommen.

Häusliche Pflege ist eine große Herausforderung für alle Beteiligten, welche oft an die psychischen und physischen Grenzen und darüber hinausgeht. Darum vertreten wir Pflegebegleiter das Ziel einer gemeinschaftlichen Verantwortlichkeit bei der Sorge um pflegebedürftige Menschen. In der Vernetzung mit den nachbarschaftlichen Strukturen und den anderen ehrenamtlichen und professionellen Diensten soll eine neue Sozial- und Pflegekultur gefördert und aufgebaut werden.

Wir qualifizieren immer wieder neue Pflegebegleiter, die als Voraussetzung nur die 4 M's mitbringen müssen:

„Man muss Menschen mögen“!

Die Vernetzung mit allen Initiativen, Vereinen, Institutionen, Einrichtungen und insbesondere mit dem Vogelsberger „Bündnis für Familie“ im Vogelsbergkreis betrachten wir als sinnstiftende Entwicklung im Vogelsbergkreis.

Symbolisch sehen wir unsere enge Verbindung mit der Seniorenhilfe Maar und deren Vorsitzenden Walter Mönch. Hier wird nachbarschaftliche Hilfe im niedrigschwelligen Bereich erfolgreich gelebt.

Darum lasst uns alle zusammenwirken, um die Situation der pflegenden Angehörigen zu verbessern und vor allem zu würdigen und wertzuschätzen.



**Tu, was du kannst,
mit dem, was du hast,
genau da, wo du bist.**

Theodor Roosevelt

Aktivenfahrt 2013 hatte Marburg zum Ziel

Wenn die Seniorenhilfe ihre Aktiven einmal im Jahr zu einer Fahrt einlädt, kommt immer der Gedanke an einen „Tagesausflug“ auf. Ein wenig davon ist das natürlich auch, aber im Vordergrund stehen ganz deutlich der Erfahrungsaustausch, auch untereinander, und insbesondere die Fortbildung.

In 2013 war Marburg das Ziel der Fahrt. Dort war die Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf das zentrale Ziel. Doris Heineck von der Freiwilligenagentur hatte schon im Vorfeld geholfen, diesen Tag vorzubereiten und war dann auch Moderatorin einer ganz ungewöhnlichen Einführung in die ehrenamtliche Arbeit sowohl der Stadt Marburg als auch des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

Die beiden Kommunalverwaltungen unterhalten mit dem BiP (Beratungszentrum mit integriertem Pflegestützpunkt) eine gemeinsame Anlaufstelle gleich einer ganzen Reihe von Hilfsangeboten, nämlich die Alzheimergesellschaft Marburg-Biedenkopf, den Marburger Verein für Selbstbestimmung und Betreuung, die Pflege- und Sozialberatung, die Fachstelle für Wohnberatung, die Altenhilfe und die Stabsstelle Altenplanung. Nicht zu vergessen natürlich die bereits erwähnte Freiwilligenagentur, deren Hauptaufgabe darin besteht, Menschen, die helfen wollen, einen Weg zu zeigen, wie sie das ihren Fähigkeiten gemäß tun können.

Unter der Moderation von Doris Heineck stellten sich dann Vertreter der genannten Verbände und Dienststellen im Viertelstundenrhythmus vor, berichteten von ihren Arbeitsansätzen, ihren Zielen und Erfolgen. Sie vergaßen auch nicht zu erwähnen, wann und wo es auch zu Rückschlägen und neuen Ansätzen kommen musste.

Diese geballte Ladung an Informationen führte dann auch stets zu interessierten Nachfragen, die alle gerne beantwortet wurden.

Auch das Mittagessen war ein Stück Fortbildung, denn es fand in einer Art Kantine (die sich aber als ein ganz modernes und gemütliches Café herausstellte) im Technologie- und Tagungszentrum der Stadt Marburg statt. Diese große Fortbildungsstätte für mehrere Träger und innovative Firmen haben mit diesem Neubau eine Lücke in der ehemaligen Jägerkaserne geschlossen. Die Stadt Marburg hätte sonst große Not gehabt, diese Fläche zukunftsweisend zu füllen, die nach Abzug der Bundeswehr leer stand.

Am Nachmittag fand eine ganz besondere Stadtführung statt. Vorsitzender Walter Mönch hatte dazu den inzwischen im Ruhestand befindlichen ehemaligen Landeskonservator Udo Baumann gewinnen können. Baumann war auch für den Vogelsbergkreis zuständig und kennt auch in Lauterbach jedes denkmalpflegerisch interessante Gebäude. Mönch und Baumann kennen sich aus der Zeit der Altstadtsanierung in Lauterbach.



Auf dem Marburger Marktplatz

Blutvergiftung (Sepsis)

Der Name "Sepsis" kommt aus dem Griechischen und bedeutet Fäulnis. Die Sepsis, auch Blutvergiftung genannt, ist eine Infektion, die durch Einbruch von Bakterien von einem lokalen Entzündungsprozess, dem Sepsisherd, aus in die Blutbahn verursacht wird und je nach Erregerart und Reaktionsvermögen des Organismus verschieden schwer verläuft. Sie ist eine außer Kontrolle geratene Entzündung, die ohne intensivmedizinische Behandlung immer im multiplen Organversagen tödlich endet. Man unterscheidet 3 Stadien der Sepsis:

1. Die einfache Sepsis: Hierbei verlassen die Krankheitserreger bzw. die von ihnen produzierten Gifte - Toxine genannt - den Entzündungsherd und breiten sich im ganzen Körper aus (sog. Ganzkörperinfektion).
2. Die schwere Sepsis: Es versagen zusätzlich einzelne Organe.
3. Der Septische Schock: Neben einem Kreislaufversagen (Blutdruckabfall) versagen mehrere Organe des Körpers (sog. Multiorganversagen).

Die Sepsis ist eine der heimtückischsten Krankheiten weltweit. Alleine in Deutschland erkranken pro Jahr ca. 150 000 Menschen, davon sterben ca. 60 000 Personen an den Folgen dieser Erkrankung. Damit ist die Sepsis die 3. häufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen in unserer Republik. Weltweit erkranken 1,5 Mio. Menschen pro Jahr, von denen 500 000 Todesfälle zu beklagen sind.

Je schneller eine Sepsis erkannt wird, desto besser sind die Chancen sie zu bekämpfen. Symptome, die auf eine Sepsis hindeuten können, sind: Fieber oder Untertemperatur, plötzliche Verwirrtheit, erhöhter Puls, niedriger Blutdruck, beschleunigte Atmung und häufig blass bzw. graufahles Aussehen. Der Patient ist umgehend in ärztliche Behandlung zu bringen, bzw. in ein Krankenhaus zur stationären Aufnahme einzuliefern. Nach gründlicher Untersuchung und Diagnosestellung sind eine sofortige antibiotische und kreislaufstützende Behandlung erforderlich.

An Spätfolgen können körperliche und auch seelische Erkrankungen auftreten. Diese können Gewichtsverlust, Nerven- und Muskelschädigungen, chronische Leber- und Nierenerkrankungen, sowie allgemeine Leistungsminderung einerseits, schwere Depressionen, Angstgefühle, Alpträume und Panikattacken andererseits sein. (Hierzu siehe Vortrag am 10.04.2014 von Dr. Hanns-Ulrich Wagner.)

Das Punktesystem

Wir erläutern es hier noch einmal für alle Mitglieder, die neu dazu gekommen sind: **G r u n d s ä t z l i c h** hat jedes Mitglied Anspruch auf Hilfe, sofern es andere Mitglieder gibt, die entsprechende Tätigkeiten angeboten haben.

Wer seine Hilfe ehrenamtlich anbietet (das sind die „Aktiven“), erhält für jede Stunde 2 Punkte gutgeschrieben; also er erhält kein Geld! Wenn er später einmal selbst Hilfe braucht, zahlt er für eine Stunde nicht € 2,50, sondern löst seine 2 Punkte ein, ganz nach dem Motto:

***Hilfst Du uns heute,
helfen wir Dir morgen.***

Diejenigen Mitglieder, die selbst nicht helfen können oder möchten, haben einen Anspruch auf Hilfe vom ersten Tag Ihrer Mitgliedschaft an, geben dann aber für 1 Stunde die € 2,50. Wem das nicht möglich sein sollte, der wende sich an unser Büro, das wohl eine Lösung finden wird.

Hinweis zum Abruf von Leistungen der SHM

Es kommt leider immer wieder vor, dass am Donnerstag (**kein Bürotag**) ein Anruf auf dem Anrufbeantworter des Büros in Maar ankommt, der um einen Fahrdienst am Freitag Vormittag bittet. Wenn dieser Anruf am Freitag Nachmittag abgehört wird, ist es schon zu spät. Bedauern bei uns, vermutlich Ärger bei dem Anrufer. Deshalb noch einmal die Bitte: **Leistungen immer sehr rechtzeitig anfordern und nach Möglichkeit zu den Sprechzeiten** (siehe Sprechzeiten auf der Innenseite des Einbandes neben Impressum).

**Wenn die Zeit kommt,
in der man könnte,
ist die vorüber,
in der man kann.**

Marie von Ebner-Eschenbach

Der Früchtetepich in Sargenzell

Atemloses Staunen erfasste Mitglieder und Freunde der Seniorenhilfe beim ersten Blick auf den Früchtetepich, nachdem sie die alte Sandsteinkirche in Sargenzell betreten hatten. Welch leuchtende Farben, welches fast überirdisch strahlende Weiß, welches mannigfach abgestufte Brauntöne! Und all das dem Öl-Original nachgearbeitet, das Raffael vor rund 500 Jahren als „Verklärung Christi“ nach einem biblischen Text (Matth.17, Vers 1–21) auf Holz malte.

Den größten Teil der Bildfläche gibt jedoch die Heilung eines Jungen wieder, der an Epilepsie leidet, und der mit seinen verzweifelt Eltern und den Jüngern sehnsüchtig auf Jesus wartet. Der ist aber im oberen Bildteil noch in der himmlischen Verklärung zu erblicken, begleitet von den ebenfalls schwebenden Figuren Moses und des Propheten Elija.

Dieses Meisterwerk Raffaels, der ja als Schöpfer der „Sixtinischen Madonna“ (heute in Dresden) weitaus bekannter ist, wurde nun in zweieinhalb Monaten von einer ca. 10 Personen umfassenden Helfergruppe mit der Künstlerin Ria Noll in einer Größe von 26 qm nachgestellt. Das Original in Rom misst 405 x 278 cm.

Dabei wurden ausschließlich Samenkörner und Blütenblätter verwendet, die aus Garten, Feld und Flur bei uns und anderswo stammen. Zur Darstellung des Himmels in Weiß und Blaugrau griff man zu Basmatireis, Kornblumen und Mohn, während die Bäume aus gemahlener Eichenblättern, die Gewänder aus Graupen, gemahlener Geranienblüten, Königskerze, Sesam u.a. gelegt waren. Hirse gab den Gesichtern Lebendigkeit, Mohn, Nachtkerze und Fichtensaat den Haaren.

Vollständig kann diese Liste nicht sein, aber sie vermittelt einen Eindruck von der hohen Kunstfertigkeit des Unternehmens, das jährlich zwischen 30- und 40 000 Besucher in den Hünfelder Ortsteil zieht. Mit Einkehr und Spaziergängen in der nahen Anlage „Praforst“ fand der Nachmittag am ersten Oktober 2013 seinen wohlthuenden, sonnig-herbstlichen Fortgang.

(Siehe Foto auf Seite 24)

Essen auf Rädern

Ein Kater steht vorm Himmelstor
erschöpft und ohne Kraft.
Den langen schweren Weg hierher
hat er mit Müh´ geschafft.

St. Petrus ist zunächst erstaunt,
sein Blick ist sehr beklommen,
doch dann heißt er mit Herzlichkeit
den Kater sehr willkommen.

Er fragt nach der Vergangenheit,
wie er auf Erden lebte,
der Kater fing zu weinen an
und seine Stimme bebte:

„Ach Petrus, nein, du glaubst es nicht
dass es so etwas gibt,
mein Leben war ein Jammertal,
kein Mensch hat mich geliebt.

Mein Futter jagte ich mir selbst,
im Keller und auf Bäumen,
von Whiskas und von Kitekat
da konnte ich nur träumen.

Mein Bett war ein Kartoffelsack,
nicht einmal eine Decke.
So schlief ich in Benzingeruch
in der Garagenecke.

Drum habe ich nur einen Wunsch:
Ein Kissen ganz aus Seide,
mit schönen weichen Federn drin
wär meine größte Freude!“

Dem Petrus tat der Kater leid
und darum sagt er schnell:
„Den Wunsch erfülle ich dir gern,
und streicht ihm übers Fell.

Bereits am übernächsten Tag
hört man erneut Gebimmel,
sechs kleine Mäuslein stehn vorm Tor
und möchten in den Himmel.

Er fragt auch sie nach ihrem Wunsch
und denkt, er hört nicht richtig:
„Rollschuhe“ wünschen sich die sechs,
„die sind für uns so wichtig.

Wir wurden unser Leben lang
von Katzen ´rumgehetzt,
darum sind unsere Füße jetzt
kaputt und abgewetzt.“

Ein Engelchen ruft hilfsbereit:
„Ich werd‘ für euch schon morgen
so schnell es eben möglich ist
die Rollschuhe besorgen!“

St. Petrus hält im Himmel Wacht,
macht täglich seine Runde,
so sucht er auch den Kater auf,
just in der Mittagsstunde.

Er fragt ihn, wie es ihm gefällt,
auf seinem Seidenkissen.
Der Kater sieht ihn dankbar an:
„Ja, gerne sollst du’s wissen.

Das Kissen ist so wunderschön
mit seinen weichen Federn,
doch was mich ganz besonders freut,
mein Essen kommt auf Rädern.“

Rätsel Rätsel Rätsel 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. Auf dem grauen Balken muss sich, von oben nach unten gelesen eine nette Imbissstätte ergeben.

WASSER	Z					N	STIFT
KANAL	S					T	MEISTER
KAMPF	S					L	MIETE
BLUMEN	Z					L	RINGE
FOTO	M					E	HALLE
HAND	S					H	QUARTETT
DOPPEL	F					D	STÄNDER
MILITÄR	P					I	MOTORRAD
BURG	T					R	STÜCK

Scherzfragen

1. Wie viele Erbsen passen in ein leeres Glas?
2. Was passiert mit einem Engel, wenn er in einen Misthaufen fällt?
3. Wie hieß der Leibwächter von Bin Laden?
4. Was ist der Unterschied zwischen einem Fußballspieler und einem Fußgänger?
5. Wann fällt Frauen das Abnehmen am leichtesten?
6. Was ist beim Elefanten klein und beim Floh groß?
7. Welches ist das älteste Musikinstrument?
8. Was geht in einem fort um den Eichbaum herum, ohne müde zu werden?

Versrätsel

1. Ich habe ein Loch und mache ein Loch und schlüpfe auch durch dieses noch. Kaum bin ich durch, stopf ich's im Nu, mit meiner langen Schleppe zu.
2. Was Vögel tun, das sind gewisse Tiere, die nicht zwei Beine haben und nicht viere.
3. Ich hab' ein Ding im Sinn, wohl lieben es die Mädchen traut, es liegt um ihre zarte Haut, doch stecken Nägel drin.
4. Sie ist keine Heldin, Gefahr macht sie säumen. Sie liebt die Sonne und hängt an Bäumen.
5. Mit Last beladen kann es gehen, nimm ihm die Last, so muß es stehen. Was ist das?
6. Ich bin nicht, ich war nicht, ich werde nicht sein. Du meinst, ich scherze? Ich sage dir: nein! Ich stehe ja sichtlich vor deinem Gesicht, und kannst du mich raten, so nennst du mich nicht.
7. Mein Erstes ist nicht wenig, mein Zweites ist nicht schwer, mein Ganzes läßt dich hoffen, doch hoffe nicht zu sehr.

Worttrudel

Welche Tätigkeiten bzw. Redewendungen sind hier gemeint ?

n	g
e	e
h	h
e	e
g	n

Mo Di Mi Do Fr Sa So
arbeiten

kommen da

Fre	=	Freude
ude		Freude

Heiteres und Besinnliches

Gott und der Hauptgewinn

Moishe bittet jeden Abend vor dem Schlafengehen: „Ach Herr, mach dass ich gewinn Hauptgewinn in Lotterie!“

So geht das jahrein und jahraus. Moishe wird über die Jahre alt und klapprig, aber er bittet jeden Abend: „ Herr, mach dass ich gewinn Hauptgewinn in Lotterie!“ Eines Abends antwortet eine Stimme: „*Moishe, gib mir eine Chance! Kauf dir ein Los!*“

Der alte Araber und sein Kartoffelfeld

Ein alter Araber lebt seit mehr als 40 Jahren in Chicago. Er würde gerne in seinem Garten Kartoffeln pflanzen, aber er ist allein, alt und schwach. Deshalb schreibt er eine E-Mail an seinen Sohn, der in Paris studiert.

„Lieber Ahmed, ich bin sehr traurig, weil ich in meinem Garten keine Kartoffeln pflanzen kann. Ich bin sicher, wenn Du bei mir wärest, könntest Du mir helfen und den Garten umgraben. Dein Vater.“

Prompt erhält der alte Mann eine E-Mail aus Paris:

„Lieber Vater, bitte rühre auf keinen Fall irgendetwas im Garten an. Dort habe ich nämlich „das Ding“ versteckt. Dein Sohn Ahmed.“

Um 4 Uhr morgens erscheinen bei dem alten Mann die US-Armee, die Marines, das FBI, die CIA und sogar eine Eliteeinheit der Rangers. Sie nehmen den Garten Scholle für Scholle auseinander, suchen jeden Millimeter ab, finden aber nichts. Enttäuscht ziehen sie wieder ab. Am selben Tag erhält der Mann wieder eine E-Mail von seinem Sohn:

„Lieber Vater, ich bin sicher, dass der Garten jetzt komplett umgegraben ist und Du Kartoffeln pflanzen kannst. Mehr konnte ich nicht für Dich tun.“

In Liebe Ahmed.“

Lachen ist gesund

Hannes aus Lauterbach hat in seinem Leben überwiegend Pech gehabt. Umso mehr freut er sich über den Hauptgewinn bei einem Preisausschreiben: eine Reise nach London. „Ich kann doch gar kein Englisch“ jammert er seinen Freunden vor. „Das braucht man auch

nicht unbedingt. Wenn du ganz langsam und deutlich sprichst, versteht dich jeder,“ so der Rat seines besten Kumpels. Also fährt Hannes nach London und steuert als erstes einen Pub an. „Bitte ein Bier.“ Ohne Probleme bekommt er sein Bier. Hannes freut sich, wie gut das klappt. „Bitte noch ein Bier.“ Und so bestellt er auch noch ein drittes. „Gell, Sie sind aus Deutschland?“ fragt der Wirt. „Ja, ich bin aus Lauterbach“, so Hannes. „Ich auch“ antwortet der Wirt. „Ha, und warum sprechen wir dann die ganze Zeit Englisch...?“

An einem Fenster im Altersheim

Drei Frauen sitzen im Dämmerlicht an einem Fenster im Altersheim. „Hätt ich doch damals einen Mann genommen, vielleicht wären zwei, drei Kinder gekommen!“ So spricht die erste:
„Ich wäre nicht allein – und säß nicht am Fenster im Altersheim!“

Die zweite nimmt ein Bild von der Wand und betrachtet es lange in ihrer Hand: „Ach. Wär doch der Krieg nicht gekommen und hätt mir alle drei Buben genommen. Den Albert, den Josef und den Hein – ich säße nicht am Fenster im Altersheim!“

Da spricht die dritte mit müdem Blick und streicht eine weiße Strähne zurück: „Mir schenkte der Herrgott der Kinder sieben und alle sind am Leben geblieben. Vier Mädchen, drei Jungen nenne ich mein – und ich sitze am Fenster im Altersheim!“

Da kam eine vierte froh heran: „Na Leute, was hat’s euch denn angetan? Wir sind doch hier ganz gut untergebracht! Drum frisch auf! Mal herzlich gelacht!“

Man braucht nicht so traurig sein, sitzt man am Fenster im Altersheim! Wenn die Beine noch mittun, dann heißt es wandern! Tun sie es nicht, setzt sich einer zum andern! Dann wird gespielt und geplaudert von Lust und Leid, aus schöner und aus schwerer Lebenszeit! Dann wird es euch leichter ums Herze sein – sitzt ihr am Fenster im Altersheim! Hier hat jeder sein Zimmer, sein Eigenheim, es können auch Blinde und Taubstumme sein!

Es helfen Ärzte und Schwestern, Priester und Küchen, auch Fußpfleger und Friseure lassen sich blicken! Auf Wunsch kann man allein oder mit Hilfe baden, oft wird zu Kuchen, Musik und Tanz geladen. Man kann schon zufrieden und Gott dankbar sein – darf man sitzen am Fenster im Altersheim!“

Himmlisch

Ein Mann kommt an die Himmelstür und bittet Petrus: „Ich möchte die Hölle und den Himmel sehen.“

Petrus führt den Mann in einen großen Raum. Ringsum sitzen Menschen mit langen Löffeln und in der Mitte steht ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf. Aber die Menschen sehen mager aus, blass, elend. Sie können die langen Löffel nicht zum Mund führen und das herrliche Essen nicht genießen.

„Was für ein seltsamer Raum ist das?“, fragt der Mann.

„Die Hölle“, lautet die Antwort.

Sie betreten einen zweiten Raum. Auch hier sitzen Menschen mit langen Löffeln vor einem Topf mit einem köstlichen Gericht. Aber die Menschen sehen gesund aus, gut genährt und glücklich.

„Wie kommt das?“, fragt der Mann. Er schaut genauer hin und sieht den Grund: Diese Menschen schieben sich die Löffel gegenseitig in den Mund. Da weiß der Mann, wo er ist.

(Weisheitsgeschichte)



Früchteteppich in Sargenzell

Gut zu wissen

Der Kurs **Fit und gesund bis ins Alter** unter Leitung von Monika van Treek findet statt vom 29.01. bis 23.03. und vom 03.09. bis 05.11.2014 beim DRK in der Hohen Bergstraße 2 in Lauterbach

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)

Wenn man nicht mehr kochen kann/will:

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

Für alle offen: **Die Dienstags-Senioren**

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 (siehe auch Seite 11).

Projekt „MORO“ des Vogelsbergkreises

Der Vogelsbergkreis hat seine Studie, die die Auswirkungen des demographischen Wandels auf die Lebensbedingungen in unserem Kreis untersucht, abgeschlossen. Vertreter der Seniorenhilfe haben daran mitgewirkt und festgestellt, dass wir in vielen vorgeschlagenen Bereichen bereits aktiv sind.

Rätselaufösungen

*Zeichen, Schacht, Staffel, Zwiebel, Montage, Streich, Fahrrad, Polizei, Theater : CAFETERIA. **Scherzfragen:** 1) Eine (dann ist es nicht mehr leer). 2) Er bekommt Kotflügel. 3) Ladenhüter. 4) Der Fußballer geht bei rot der Fußgänger bei grün. 5) Wenn das Telefon klingelt. 6) F. 7) Ziehharmonika (es hat die meisten Falten). **Versrätsel:** 1) Nadel und Faden. 2) Fliegen. 3) Handschuh. 4) Feige. 5) Standuhr mit Gewichten. 6) Das Wort „nicht“. 7) Vielleicht. **Worttrudel:** Auf und abgehen. Dahinterkommen. Unter Tage arbeiten. Geteilte Freude ist doppelte Freude.*

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, wer den Notdienst übernimmt.*

Senioren

Seniorenhilfe Maar e.V. _____ 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 _____ 645 587
0151/52338657

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

Frauen und Kinder in Not _____ 977 2440

Ev. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 111

Kath. Seelsorge (kostenlos) _____ 0800 11 10 222

Kinderschutzbund _____ 06641 644 383